

男の料理 154回 4人分

新玉ねぎと油揚げの甘辛煮

新玉ネギ2個(500g)くし形にCUT 油抜きした油揚げ4枚(100g)
鍋にだし汁(水200ccに4倍希釈のめんつゆ40ml) 醤油・みりん
・酒各大1 中火にかけて煮詰める。個々の器に盛り中央に温泉卵
をのせる。温泉卵の作り方<厚手の蓋付きのなべに1L(5カップ)
の湯を沸かす。火からおろして1カップの水を足して卵4個入れて
蓋をして20分待つ(70度位をキープする。) >



キャベツと豚のレンジでチン

春キャベツ400gは大きめのざく切りにして耐熱容器に入れて上に
豚バラ薄切りスライス肉200gを上を広げてのせる。酒大1半に
塩少1/4をくわえて回しかけてラップして9分レンジ(600W)で
加熱する。長ネギ1本みじん切りにポン酢しょうゆ大4 ラー油小1
すりごま大2 砂糖小1であえる。



きゃべつとベビースターラーメンでサラダ

キャベツ200gを洗って水気をよくとり、ごく細かく切り 人参
5cmも細く千切りにして、たれは(かたやきそばのでも、冷やし
中華のたれ・ラーメンについでるたれでも又は市販のドレッシング
でもOK)半袋をかけ(今回は下のそばの)、食べる寸前にベビースター
ラーメンのおつまみ用ピリ辛ピーナツ入り1袋(25g)上に乗せる。



かた焼きそば 4人分

豚肉100g 青梗菜半株 椎茸2個 ヤングコーン 茹でたけのこお好みで 白菜3枚 人参1/4
本 玉ねぎ1個 おろししょうが 戻したきくらげ(5g) ごま油少々でショウガ、豚肉 野菜は
硬いものから順に炒める。酒大さじ2 オイスターソース 大さじ4 醤油大さじ2 塩コショウ
少々 砂糖・中華スープ 小さじ1加え、ひたひたの水で煮て水溶き片栗粉大2でとろみをつけ
る。ゆでたウズラの卵をのせてかた焼き麺に添える。

