

男の料理 156回 4人分 レンジを使って調理

ナスとトマトのマリネ

ビニール袋に茄子3個は1口大に切り。オリーブオイル小1入れてふる。レンジ600Wで平たく並べてラップして(1個につき1分半)4分半チン。トマト1個2cm角 バジルの葉1-2本 《オリーブオイル・酢各大1 塩少々 すりおろしにんにく あらびき胡椒》和える。



胡瓜の水餃子 24個分

餃子の餡は胡瓜2本 千切りにし、塩少々まぶして10分以上置いて搾る。豚ひき肉300g 茗荷3本微塵切り、塩胡椒 酒小1 すりショウガ ごま油大2でまとめ 餃子の皮でつつむ。小鍋に熱湯を沸かしてさっとくぐらせてから 別の鍋に作っておいたスープ(スープの素大1 水400cc 醤油大1 塩小1/2)で火を通す。小ねぎをちらす。



冷やし中華 3食分

胡瓜1本は斜め切りを千切りにする(両端に緑が残るので)もやし半袋(レンジで1分) オクラ1袋 茹でて縦千切り とまと1個太めの千切り(種はずす) 茗荷3本斜め千切り 薄焼き卵3個分(みりん大1で砂糖大1.5 塩少々薄く焼く) 麺はゆでて皿に盛る。



枝豆ととうもろこしに火を通す

枝豆 200gはよく洗って塩をまぶしてラップして平たくおいてレンジ600wで2-3分チン。

トウモロコシ 外の皮をむき 実間際の皮を残して(ラップ替わり)にもなり香りが着くために) 600wで1本につき2-3分レンジにかける。途中で天地にする。

