

男の料理 157回 4人分

胡瓜とベーコン炒め

胡瓜4本は縦半分に切りそれを斜め2—3mm厚に切る。ベーコン4枚は5mmにcut オリーブオイル小半分で炒めきゅうりもサッと炒め、醤油・みりん各小1加えて水気を飛ばす。白ごまをふる。



茗荷と鶏のさっぱり黒酢

鶏もも肉400g 大き目の1口大に塩胡椒片栗粉大1をまぶしてごま油で両面を焼く。鍋から外して すりおろしたニンニクと生姜1かけ ネギ5cm分はみじん切りにして赤トウガラシ1本分炒め鳥肉を戻して酒大2 砂糖・醤油・黒酢各大1入れて火を通し水分が多ければとろみをつける。最後に斜め千切りの茗荷3個入れる。



厚揚げの餡掛け

湯ぬきした絹の厚揚げ2パック1口大 うっすら色が付く位焦げ目をつける。ネギ半本はみじん切り味醂めんつゆ(4倍希釈)・オイスターソース各大1 ショウガすりおろして絡める。長ネギ10cmは白髪ねぎにし上に飾る。」



カレーうどん 3玉分

水2カに玉ねぎ大1個(300g) 太目の千切りを5分程煮て透き通ったらめんつゆ(4倍希釈)120ml レトルトカレー1パック入れてカレー粉小1(辛いのがよければ気持ち多め)片栗粉大1に水少々で溶いて一煮立ちさせる。



うどん3玉はゆでてお湯で洗って器に盛る

