

## 男の料理 160 回 4 人分

M さんの家庭菜園の南瓜を使用



### かぼちゃのメープル味のヨーグルトサラダ

かぼちゃ 1/4 個 種とワタを取り レンジで 1 分チンしてから 1 口大に切って皮を取り 茹でて楊枝がスーと入る位まで火を通す。熱いうちにとヨーグルト(濃い目)・マヨネーズ各大 2 メープルシロップ大 1 玉ねぎ 1/4 個(みじん切りで水にさらした)クルミ 10g 位砕いて和える。



### 菊芋のバターきんぴら 糖尿病に効果ある

菊芋 250g 位洗う、気になるところを爪でとる。薄くスライス。ごま油大 1 で炒め透き通ったらみりん・酒・醤油各大 2 だし小 1 砂糖小 1 バター 10g 絡める。(今回は動物タンパクが少ないので豚肉 150g 入れました)



### 赤カブのポタージュ 赤かぶが手に入りにくかったので半分白で

赤カブ 4 個(皮少しだけ取ってをハートに切りぬく)薄く切る。玉ねぎ中 1 個細かく切り ニンニクすりおろして炒めてひたひたの湯で軟らかく煮、ミキサーにかける。鍋に移して牛乳 200ml 生クリーム 100ml ガラスープの素大 1 黒胡椒少々 クレージーソルト大 1 ローリエ 3 枚 バター 10g 5 分ほど煮込む。盛り付けたら皮の♡とオクラ 1 本(茹でて薄い輪切り)で X'mas ぼく浮かべる。



### ふりかけで明太スパゲティ

スパゲティ 300g 塩分 1% の湯で時間通り茹でる。湯を切ってバター 30g でコーティングし ふりかけ 15g を厚いうちにまぶして盛り付けたら千切りの大葉 4 枚 モミ海苔をのせる。

