

男の料理 163回 4人分

今回はコロナゆえ ごく簡単なもので、そして1品少なくしました

レンジでナスとピーマンのゆずぽん和え

ナス3本縦半分1cm位の厚の斜め切り。水にさらして水を切る。ピーマン3個は1口大cut ゴマ油大1半まぶす。ラップしてレンジ600w 途中でかき混ぜて6分。皿に並べる。柚子ポン酢大3といりごまで。



小松菜と厚揚げの豚煮込み

小松菜1束ざく切り えのきだけ1パックは丈2等分。厚揚げ1丁分湯通しし、半分で5ミリほどの薄切りにする。豚こま切れ 200グラム。 鍋に水500ml 昆布1枚 しょうゆ大さじ3 みりん大さじ4 酒大さじ1で具材を弱火で煮る。器に盛って最後に削り節を軽く1つまみ散らす。



にんじんとするめ

人参150g するめ30g 麺つゆ(2倍)1/4カ 酢1/2カ赤唐辛子小1/2 白いりごま大1 30分以上おく。

素麺 トマト大1個を凍らせておく

すってツナ小缶とめんつゆ・茗荷・大葉で食する。

