

男の料理 166回 4人分

かぼちゃとチーズのカルダモン風味 エスニック風

かぼちゃ 350g ワタを取りレンジ（600w）で1-2分、皮をざっと取って1口大に切ってから合計で4分位レンジにかける。柔らかくなったら熱いうちにクリームチーズ50g 牛乳大さじ2（コーヒー用クリープでもOK）を混ぜる。くるみ4個とプルーン（干しぶドウでもOK）3-4個は刻んでカルダモン・ハーブ塩少々で和える。



長芋と豚肉のオイスター炒め

厚切りのとんかつ用豚肉2枚（300g）太目の棒状に切って塩こうじ大1・片栗粉大1,5をビニール袋の中でもみ込んでおく。長芋15cm（300g）は4-5cm丈1cm位の太めの棒状にきる。大根8cm丈位を4-5cm丈長芋より少し細目に切る。鍋にごま油大1で豚肉軽く火を通し大根を炒め酒・酢各大2 醤油大1・5 砂糖大1 オイスターソース大3 コンソメ味小2合わせて片栗粉でとろみをつける。



厚揚げと小松菜の和風炒め

厚揚げ1枚 熱湯をかけて油抜きする。1-2cm角に切る。小松菜1把4cm丈 豚ばら肉100gを炒め小松菜 厚揚げを炒め醤油大2弱 みりん大1 味付ける。上に鰹節をのせる。



ピーマンの佃煮

ピーマン2袋 縦半分に切りヘタと種取る。千切り。鍋に油小2炒め酒・砂糖・醤油（強）各大2蓋をして弱火で5分蒸し煮 水気を飛ばす。

