

## 男の料理 第174回

### 今月のテーマ 中華？を食す



- 牛肉とレタスのオイスターソース炒め(3人前～)

1. レタス1玉を手でザクザクにちぎる。
2. 調味料を混ぜておく:オイスターソース大2～3、醤油大1、コチジャン大1
3. フライパンに油を適量熱し、牛肉(切り落とし)250gを炒める。
4. 色が変わったらレタスを加えて、蓋をして2～3分蒸す。
5. あらかじめ混ぜた調味料を加え、ザザッと混ぜる。
6. 器に盛って、白ごまを振る。



- トマトとキュウリの中華サラダ(2人前)

1. トマト1個を一口大に切る。キュウリ1本は乱切りにする。
2. ボウルに入れ、調味料:すりごま大1、ごま油大1、めんつゆ大1 を加え、塩で味を整える。

### 3. 冷蔵庫で 30 分程冷やす。

- 中華風冷ややっこ(2 人前)

1. 絹ごし豆腐 1 丁をキッチンペーパーに包んで5～10 分おき、水を切る。
2. 薬味と調味料を混ぜる:ザーサイ 20g 粗みじん切り、しょうが小片1みじん切り、長ネギ8cmみじん切り、醤油大 1/2、ごま油小1
3. 豆腐を食べやすい大きさに切り、器に盛って調味料を混ぜた薬味を盛り白ごまを振る。



- わかめスープ(2 人前)

1. 長ネギ3cmを小口切りにする。
2. 鍋にごま油小2、おろしにんにく小 1/8、ネギを入れ中火できつと炒める。
3. 水300ml、鶏がらスープ小1、コショウ少々加え、沸騰したら乾燥わかめ5g加え、火を止める。
4. わかめが戻り柔らかくなったら、器に盛る。