

2023.7.13

## 男の料理 第187回

今月のテーマ がつつり夏バテ防止



- 豚丼(2人分)

1. 豚スライス肉 160g は4cm長さに切り、熱湯に入れて霜降りにし、水にとって軽く洗い水気をふく。ごぼう30g はさきがけにして水でサッと洗う。わけぎ10gは3cm長さに切る。
2. 水160ml、薄口醤油20ml、みりん20mlを混ぜて煮汁を作る。
3. 鍋に豚肉、ごぼう、煮汁を入れて中火にかけ、沸騰したら豚肉を取り出して分葱を入れ、分葱に火が通ったら豚肉を戻して味をからめる。
4. 溶いた卵1ヶを鍋全体に2回に分けて流し入れて火を止めて、お好みでコショウをふる。
5. 丼にご飯を盛りのせる。

- カレースープ(2人分)
  1. 玉ねぎ 1/4 個は横に2mm幅に切る。
  2. 鍋にバター大 1/2 を入れ、中火で溶かし、玉ねぎを加えて約1分間炒める。カレー粉小1を混ぜ、水カップ1+2/3、固形スープの素 1 個、コーン 1 缶を加えて混ぜる。
  3. 煮立ったら弱火にし、約 2 分間煮る。塩、こしょうを加えてさっと煮る。
  
- たたきキュウリのネギ塩(2人分)
  1. キュウリ2本はまな板の上に置いて塩小 1/4 をふり、手でこすりつけるように転がして(板ずり)、5分程おきます。水気を軽くふき、麺棒などでたたいて割り、一口大に切ります。
  2. ボウルに長ネギみじん切り大1、塩2つまみ、ごま油小2、ラー油適宜を混ぜておく。
  3. キュウリを和えて完成。

