

男の料理 第211回

今月のテーマ：おせちに飽きたので

あけましておめでとうございます。今年も旬の食材を使った料理で認知症予防に努めます。さて連日のお節料理でそろそろ飽きたころなので、ガラッと変えてピリ辛のチャーキムチチャーハンをメインにしました。キムチの味がストレートに感じるのでおいしいキムチが必須です。もう一品は和食の豆腐のカニあんかけ煮を作りました。本物のカニはちょっと手が出ませんが、カニカマでも十分おいしくいただきました。汁物は中華風のスープとし、和中韓の三か国の味覚を楽しみました。

メニュー

キムチチャーハン

豆腐のカニあんかけ煮

小松菜と玉ねぎとエノキのスープ



