

## 男の料理 ④〇

## 新じゃがのアンチョビー和え

新じゃが中 3 個洗ってからレンジで 8 分 中まで火が通ったら皮をむいて 1 個を 8 つに切る。アンチョビー 2 本 (大 2) 微塵切りマヨネーズ大 1 オリーブオイル大 1 で和えて乾燥バジルか乾燥のパセリで混ぜてあえる。 (注) 乾燥バジルまたはパセリは瓶ごと冷凍室に入れておくと色が変色しないので便利



## トマト味の炒り卵

ピーマン 2 個とトマト荒みじんに切る。 マシュルーム 1 パック薄切り ベーコン 3 枚 2cm 幅に切りオリーブオイルで炒めておく。卵 5 個に塩こしょう粉チーズ生クリーム大 1 を合わせておき鍋にバターを入れて大きくかきませて半熟状にして合わせとじる。



## なすと豚のカレー醤油あえ

ナス 4 個 乱切りにして素揚げ。豚肉も塩コショウ 小麦粉をまぶし揚げる。揚げて熱いうちにたれ (カレー粉大 1 醤油 1 水大 1) にまぶす。 レタスを敷いて盛り付ける。



## 看) 鳥ナンコツのから揚げ

鳥軟骨を塩コショウして小麦粉をつけて揚げる。



注意して揚げ物中

