

男の料理 ㊤ 4人分

鶏手羽先のさっぱり煮

酢1/2カ 醤油1・2 水1カ 生姜・にんにく1かけスライスする。
煮立たせて鶏手羽先12本 とゆで卵4個殻をむいてを20分
中火で煮込む。



切干大根と牛肉カレー味

切干ダイコン 50g 水に 30 分以上漬けて戻して水を切っておく。牛肉 200g 太めの千切り 玉ねぎ半個千切り。サラダオイルで牛肉 玉ねぎ 切干大根を炒めカレー粉大 1½酒大 2 水 100cc 入れ煮立ったらケチャップ・醤油各大 1 入れて水気をなくす



長芋とシバ和え

長いも10cm 荒い千切り しば漬け又はシバわかめ 25g(1cm 角位に切る)で和える。



きのこのクリーム煮

きのこ(エリンギ えのき シメジなど)3-4 種類食べやすくきる。鍋にバター30g で小麦粉大 1 を炒めを滑らかになったら 白ワイン大 2 水大 2 生クリーム 50cc 塩 こしょうで煮立ててきのこ入れて蒸し煮。パセリを振りかける。
(生クリームがない時は水分量も入れてで牛乳で代用 80g)



会員の M さんによる豆知識: ゆで卵の黄身を真ん中にするには卵を水から茹でて沸騰したら火を止め 20 分たって水につけてからむくと OK。

また殻をむくのは大きめの瓶に茹であがった卵に 6-7 割の水を入れて 20 回ほど振ると割れた殻とのすき間に水が入るので簡単にむける。