

## 男の料理 ④ 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粉大 1%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

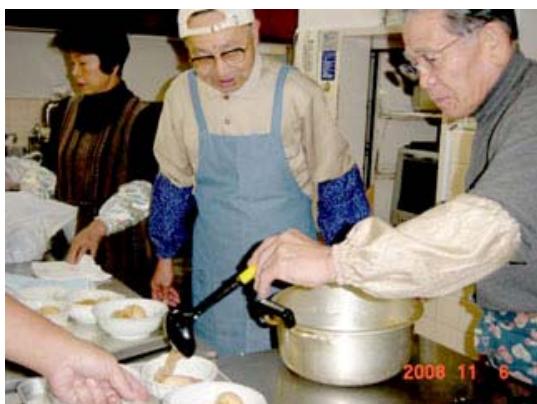
### 長芋とシバ和え

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種類食べやすくする。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で蒸し煮。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な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。