

男の料理 ④⑤ 4人分

タンドリーチキン

鶏肉骨付きもの肉(唐揚げ用でも)4本塩コショウして(プレーンヨーグルト200g、カレー粉大2すりおろしたんにく・生姜1かけ レモン汁大1あればコリアンダー、クミン、パプリカなど)出来れば6時間以上くらいつける。グリルで焼く(両面だと中火10分 片面焼グリルだと中火9分返して6分)オーブンだと220度で20分位。残った付け汁はカレーに使える。



オイルサージンのヒジキ和え

ひじき 12gはもどしてブイヨン(スープ)1カで玉ねぎの薄切り半分 2-3分煮る。サージン80g加えて軽く水気を飛ばす。



柿と梨の白和え

柿と梨は皮をむいて薄くスライスする。木綿豆腐半丁をクッキングシートを巻いてレンジで2分水切りする。少し水分を絞る。(絞りすぎないように)裏ごしして砂糖大1-2 白ゴマ大2-3 塩少々で和える。梨の代わりまたはりんごでも ok



キノコの混ぜご飯

キノコは半パックづつ3種類ぐらいほぐしてバターで炒め塩辛 50gくらいで炒めたのを炊きあがったご飯2合分にまぜる。

