

男の料理 ④7 4人分

鳥胸肉とネギの南蛮和え

とり胸肉 1枚を薄く1口大にそぎ切りにして酒大1と塩1つまみと片栗粉大2位をまぶして両面を焼き皿に盛る。同じ鍋に醤油と砂糖(少なめの)・酢各大1くらいの割合で煮たてた中に斜め切りの長ネギ3本をさっと火を通して焼いた鳥肉とあわせる。



キャベツのホットサラダ

キャベツは丸のまま芯をつけて4等分に縦に切ってから洗う。葉の間にベーコン4枚を挟む。鍋に水50ccを入れキャベツを入れて5分蒸し煮。皿に移して芯をとる。鍋にみじん切りのにんにく アンチョビ一大1 ワインビネガー大2 オリーブオイル大1を一煮立ちさせて上にかける。



ほうれん草のカッテージチーズ和え

ほうれん草1把茹でておく。3cm丈に切ってよく絞って麺つゆをまぶしておく。カッテージチーズ50g 練りごま大1 麺つゆ大1 砂糖小1で和える。



看)アボガド

縦に切れ目を一周する。両手で持ってまわし種を外す、スプーンですくっておろしにんにく 醤油 ごま油 海苔を和える。



メモ)
にんにくは芯を取ってから使うと口臭が薄れる気がする。胃袋にやさしいし。

