

男の料理 ④9

おから鳥ボールスープ

とりひき肉 150g おから 150g 生姜すり 玉ねぎ½個 卵 1 個 に水 1カを少しづつこねていく。(手でこねていってると手にまつわりつく感じになったら水を加えるを何回か繰り返す) よく混ぜて1晩おいてから丸めて揚げる。(18個位) スライスのにんにくと青梗菜を炒め中華スープ味、春雨 きくらげキノコなどをいれで醤油で味を調えて揚げた肉団子を浮かべる。



チヂミ

おから150g 片栗粉と小麦粉半分の75g づつ 卵1個 水で400g位 (クレープの柔らかさ流れる位にする) ニラ半把(1cm に cut) 弱火でうすく焼く。

たれ: すったにんにく 醤油・酢同量 ごま油 ラー油

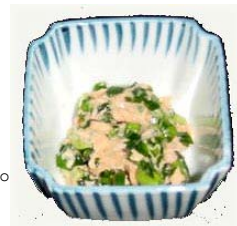


温泉卵のせの春サラダ

ファルファーレ型(リボンの形)のマカロニ 100gをカレー粉と塩でゆでる ジャガ芋人参(花形に)1 口大しておく アスパラガスはゆでて輪切り。マヨネーズとヨーグルトを半分ずつにしたソースをからめる。上に温泉卵をのせる。



温泉たまごのつくりかた 3 種類: ①縦長のカップ麺の容器に常温の卵を入れる。70度のお湯を注ぐ。フタをして 20 分間待てば OK。又は② 沸騰した 600cc のお湯に、100cc の水をたして温度を下げ常温の卵を入れ、蓋をして 15分置いた卵を水にとる 又は③レンジ500W で 1 個づつ縦長の器に楊枝で 1 か所黄身に穴をあけて水大 2 を入れて 40 秒以内でチンする。



生ニラとツナ和え

ニラ半把 みじん切り ツナ缶小 1 缶醤油で和える。



桜と菜の花入りごはん



3 合に40g くらいの桜の塩漬けで炊く。さっと塩を洗ってお釜に入れる。炊きあがったらゆでた菜の花を 1cm に切って混ぜる。

