

男の料理⑤1 4人分

そらまめとえびのスープ煮

ソラマメさやなしで150g 薄皮もはがす。酒・片栗粉をまぶしておく。エビ150gも塩コショウに片栗粉をまぶしてから(エビ・ソラマメをできれば熱湯にさっと通す。鍋にスライスにんにく・生姜を炒めて水2杯にスープ味のだしに豆腐1丁半をやっこに切って入れてソラマメえびをいれて煮る。とろみをつけ味を調える。



蒸し鳥のサラダ 2人分

とりもも肉150g 塩コショウ 酒大1レンジで3分チン。

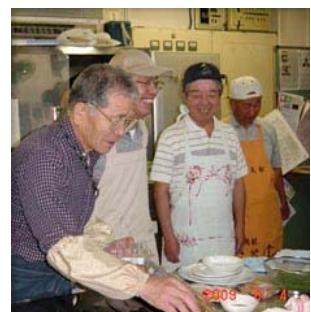
切干大根30g 戻して2-3分茹でて醤油を少々振っておく。生シイタケ2枚 網焼きして4つ切り。糸三つ葉10g 混ぜる。たれ:白ゴマ・マヨネーズ大1 醬油・酢小1で和える。



とろろ昆布のおろし和え

とろろ昆布20g 大根おろし400g を軽く水気を切る。

桜エビ(幹)10g 万能ねぎ2本は小口切り。和える
(出し大1 塩小1 醬油小1)



お麩で柳川風

ごぼう1/2本をささがきにし水にさらす。水2杯で煮る。途中で醤油大2

みりん大1 砂糖小1かつおだしを入れて麩30個を入れて煮合せたら溶き卵3個入れて半熟状にし、煮る。三つ葉を飾る

