

男の料理⑤ 4人分

そらめとえびのスープ煮

ソラメさやなしで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カ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メえびをいれて煮る。とろみをつけ味を調える。



蒸し鶏のサラダ とろろ昆布

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 醤油・酢小1で和える。

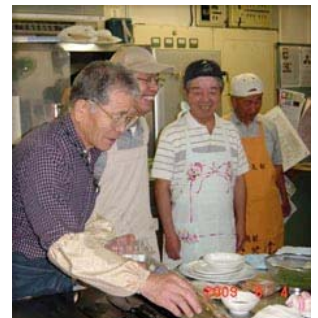


とろろ昆布のおろし和え

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 $\frac{1}{2}$ 醤油小1)



お麩で柳川風

ごぼう 1/2本をさがきにし水にさらす。水 $\frac{1}{2}$ カで煮る。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 個を入れて煮含ませ

たら溶き卵 3 個入れて半熟状にし、煮る。三つ葉を飾る

