

男の料理 ⑤⑥ 4人分

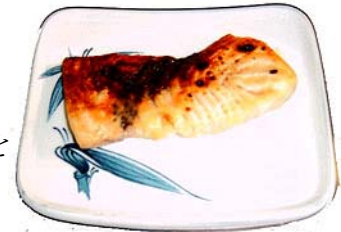
茶碗蒸し

卵 M3個 だし汁(顆粒のカツオだし小 $\frac{1}{2}$)500cc 醤油・塩各小1/2
 みりん大1。ざるでこす。具:かまぼこ 鶏ささみ2枚 椎茸1枚 ユリ根
 銀杏 えび 三つ葉など蒸し器がない時は大き目の鍋に水を張り、
 茶碗を入れて 沸騰したら強火 4 分 火を止めてそのまま 8 分で出来上がり。



焼き魚の西京つけ

白身魚又は生鮭 4 匹。ビニール袋（空気を入れて穴があいて
 ないか確認）に西京味噌大 3 みりん大 $1\frac{1}{2}$ を入れてもみ 魚を
 入れて混ぜる。30 分以上おいてから味噌を手でこすって
 ざっと落とし、グリルで中火 8 分位焼く。



人参いっぱいサラダ

鶏胸肉 70 g は酒大 1 塩少々をレンジで 2 分位チンして
 裂く。人参 $\frac{1}{2}$ 本はできるだけ細く千切り。玉ねぎは $\frac{1}{4}$ 個
 は薄くスライス 水にさらす。水菜少々 4 cm にカット。
 ドレッシング:味付けポン酢大 1 ごま油少 2 はちみつ小 1
 コショウ少々で



フルーツ白和え

フルーツ 2 - 3 種 (柿 キウイ リンゴ 梨 etc) はイチヨウ
 切りにする。白和えは木綿豆腐は半丁は 1 分位茹でて水気を
 絞っておく。ピーナッツ 4 - 50 g はすり鉢ですって煎りゴマ
 でも ok) 砂糖大 2 塩小 $\frac{1}{4}$ であえる。



今回、買い物部隊は間違えてタァツァイという中国野菜で匂いのきつい香草を買ってしまいました。確かに三つ葉や水菜と似てないことはない。間違えるということはそれだけいろいろ分かってきているということで、みなさんは立派に成長しています。成長ある失敗、大いに結構 結構！ こういう失敗は大歓迎である。