

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1/2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つと落とし、グリルで中火8分位焼く。



人参いっぱいサラダ

鶏胸肉70gは酒大1 塩少々をレンジで2分位チンして裂く。人参1/2本はできるだけ細く千切り。玉ねぎは1/4個は薄くスライス 水にさらす。水菜少々4cm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)はイチョウ切りにする。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4-50gはすり鉢ですって煎りゴマでもok)砂糖大2 塩小1/4である。



今回、買い物部隊は間違えてタツタイという中国野菜で匂いのきつい香草を買ってきてしまいました。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。