

男の料理 ⑤7 4人分

きのこグラタン

しめじ まいたけ 椎茸合わせて計 300g ソーセージ 4 本

切ってにんにくでいためる。グラタン皿に入れてにとろけるチーズ

60g マヨネーズ大 2 を合わせて上に散らす。オーブン 220 度で 12 分

牡蠣のポン酢バター炒め

牡蠣 400g よく洗って水けをきり小麦粉をつける。エリンギ 1 パック 縦に 4 つ

5cm 長さ切、ほうれん草 1 把は 5cm に切る。サラダオイルで野菜類を炒める。

皿に取り出してから牡蠣をバター 20g で炒め野菜類と混ぜ合わせて、ポン酢で食べる。



恵方巻き(1 本分)

海苔半枚にご飯 100g のせて中央に竹輪(目)の中にごぼうの漬物を入れたのを海苔 1/4 で巻き 2 本並べる。太い魚肉ソーセージ(口)を縦半分に切って 1/4 の海苔を巻いて竹輪二本の上に少しのご飯粒 10 粒位をのせてソーセージをのせてまく。(1 本分: 海苔 1 と 1/4 枚 竹輪・ごぼうの漬物各二本 ソーセージ半本、酢飯 1 合強で 3 本できる。)



さつまいのサラダ

さつまいをふかしてつぶしてペースト状にする熱いうちにゴマクリームドレッシングで和える。あれば干しブドウを混ぜる。

