

男の料理⑤8 (4人分)

里芋のくずし煮

さといも300g皮をむいて1口大に切る。2分茹でて茹でこぼしてひたひたの水で煮る。砂糖大3みりん大1塩少々で柔らかくなるまで煮る。

半分の量の里芋をなめらかにつぶして固型の方と一緒にしてからめる

冬きやべつのチーズ焼き

きやべつ2個を軸を残して放射状に切る。4個位に一口切りのベーコン100gをオリーブオイル小1で炒め、脇に寄せてキャベツの両面弱火で焦げ目をつける。パルメザンチーズ大2を振りかけて塩こしょうする。皿に盛る時軸を外す。

ウドの味噌マヨ和え

ウドは皮をむいて5cm位に切って短冊に切る。酢水にさらす。白みそマヨネーズ醤油で和える。皮はきんぴらに(ごま油 麺つゆで炒め煮)

チラシご飯

米2合、炊いて酢飯を作り、煎りゴマ、紅ショウガ絞って大1位をまぶす。大皿に盛ってスマーカサーモン80g キウイ1個薄切り 卵1個は金糸卵にして、もみのりをちらす。



蛤の吸い物

