

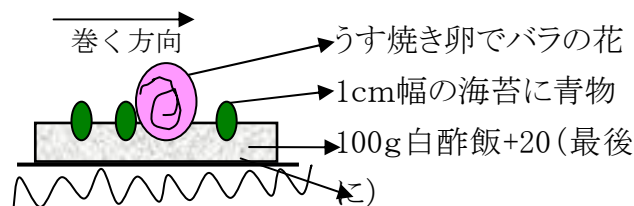
男の料理⑥1

キャベツと白身魚の蒸し煮

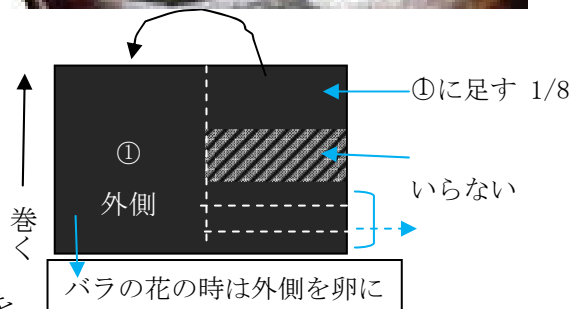
鍋にキャベツ大4枚をちぎって敷く。上に白身魚4切れ並べ塩コショウ白ワイン½力ふたをして3-4分蒸し煮。皿にキャベツと魚を取り出し蒸し汁にバター大2を加えて1分煮つめてかける。



バラの巻きずし（2合で3本、一人2本作る。）



うす焼き卵 13*18cm のフライパンで(1 個に砂糖
小1 みりん小1 塩少々で2 枚のうす焼き卵を作る。)
先にバラの花を作る。花が卵の時:うす焼き卵に 120g
のピンクの酢飯をと紅ショウガ 6g を散らして巻く。のりに
100g の白酢飯を均一にのせて3 本の海苔の上に青物を
のせバラの花をのせて巻く。つなぎ目に 20g の酢飯と1/8



もう 1 本は海苔と卵を反転させる。(海苔が花で卵が外になる。)

マグロとアボガド

マグロ 1 さくは 1.5cm 角に切る。アボガド 1 個は同じ位の角に切って色止め用にレモン汁大 1 をまぶしておく。ウド半本は小口切り酢水に 5 分さらす。ワサビ少 2 醤油大 1 サラダオイル大 2 で和える。



大根もち 2

大根 400g おろす。片栗粉 100 g 位 塩こしょう、ピザ用チーズ 60g
青ネギ 10 本をみじんに切って加えて両面をこんがりと焼く 熱い
うちにワサビ醤油で食べる。



卵焼きに奮闘中です。