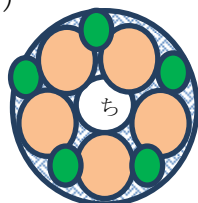


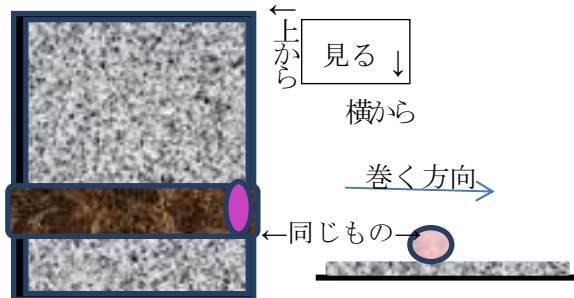
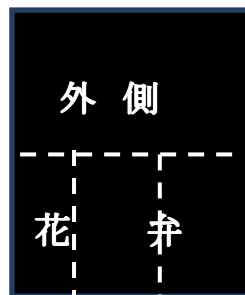
男の料理 90 4人分

祭りずし 桃の花

花用は海苔を図のように切り(6つ切り)ピンクの酢飯 25gを巻く。5本作る。巻きすを左手に持って花用の海苔巻3本 中央にチーズスティック1本を、入れて上に2本足してまとめて丸く花のようにまとめる。花卉とのあいだに青ものをはさむ。



外側は海苔半枚に海苔6枚に切った1枚をつないで 130gの白酢飯を上側を2cm位はずしてまんべんなく広げて、花卉のまとめたのを乗せて巻く。1本を4つに切る。



海苔半枚+ 1/6 の上に白い酢飯 130g

牡蠣とおからのキッシュ

おから100g から炒りか600w レンジでラップなしで2分かけてばらばらにする。牡蠣200g 洗って片栗粉を薄くまぶす。ほうれん草150g は軽くゆでておく。玉ねぎ半分みじん切りにんにく1片みじん切り炒めて牛乳1カ 顆粒の素小1卵 3 個をといて混ぜる。パイ皿にバターを塗って塩コショウしてピザ用チーズ100g のせてオーブン 200 度またはトースターでチーズに焦げ目がついたら出来上がり。



豆腐のサラダ

木綿1丁 1cm位の厚さに切って皿に並べてザーサイ1ビンみじん切りごま油大3を和えた細ねぎ半束みじん切りをかける。



トマトのナムル

ミニトマト2パック 縦半分に切る。ごま油小2 おろしにんにく 塩 粗挽き唐辛子を和える。

