

男の料理 **93** 回 (4人分)

カツオのフルーツのっけ盛り

かつお刺身用400グラム 刺身用に切る。みょうが2コ
細ねぎ2本輪切り しょうがすりおろし キウイ1個薄切り
のいちょう切り カイワレ半パック。たれ(レモン大2
醤油大2 みりん小1)をかける。



サーモンとアボガドのチーズオムレツ

アボガド1個は縦に種まで切れ目を入れて両手で持ってねじると
割れる。皮を取って2cm角に切りレモン汁小1をからめる。
スモークサーモンは1口大に切る。とろけるチーズ(ベビーチーズ
でもOK)40gは1cm弱の大きさに。フライパンにオリーブオイル
大2にみじん切りにんにく・玉ねぎ1/4個とアボガドを炒める。
卵4個を溶きほぐしてながし、おおきくかきまぜ半熟で火を止める。



豚肉とセロリーの粒マスタード炒め

豚もも肉薄切り300g大きめの1口大 セロリ2本(150g)
5mmの斜め切り トマト1個(100g)ざく切り にんにく1片
薄切りをオリーブオイル大1で炒めて肉に塩こしょう セロリ
とトマトに 粒マスタード大2 砂糖小1
順に炒め合わせる。



しめじの醤油炒め

しめじ2パック ほぐして醤油大1 みりん
小2 水大1で煎りつけて、水気を飛ばす。



ギブス使用で
頭の中で調理中

