

男の料理 96回 4人分

もやしバーグ

もやし1袋(200g) 荒くざく切りにして片栗粉大3まぶし、豚びき肉200g パン粉半カ 卵1個 塩・コショウ して4つに分けて中火で片面5分 裏面3分火を止めてそのまま中に火が入るまで5分くらい置く。 たれ ケチャップにオイスターソース分量まで煮詰めたたれをかける。



鶏胸肉のハンガリー風

胸肉2枚は下のよう処理。そしてざっと周をとってから両面を焼く。鍋にサワークリーム100ccと牛乳50ml 足して3分位煮てから皿に取り出す。その鍋にピーマン3個・エリンギ2本ともに太めの千切りを入れて最後のほうに湯むきしたトマトを1口大に切ったのを入れてバター15gと赤葡萄酒大2入れてさっと火が通ったら、取り出した鶏肉を鍋に戻し野菜の上のせて火を止めて蓋を



してそのまま10分位ほっとく。皿に鳥肉は5mm厚にスライス、上に野菜をのせる。《胸肉のぱさぱさ感をなくすには。胸肉1枚そのまま調理の時はフォークで肉全体に傷をつけてからビニール袋に卵白1個 塩麹小1の割合で入れてモミ込んで(途中でも時々もむ)できれば3時間以上、ニンニク生姜なども一緒に漬け込む。また胸肉を1口大にしてから漬け込むなら30分くらいでもok。焼くときは中火で表5分 裏返して3分火を止め、そのまま鍋に入れておくと余熱で中まで火がはいる。》残った卵黄は冷凍しておける。

切り干し大根とクラゲの和え物

切り干し大根30g 戻しておく 塩クラゲ2袋塩出しし、水を切っておく。裂きイカ20gは細く裂いておく。大葉5枚千切り。和えダレ: 梅干し1-2個細かくたたいて醤油・酒各小1 だし汁大2



高野豆腐とオクラのカレー煮

高野豆腐4枚戻して縦に5mm幅に切る。オクラ10本ゆでて縦斜め切り 玉ねぎ1個1cmのくし形に切る。鍋に油大1 玉ねぎとオクラを炒めお湯1½カ カレー粉小2 顆粒ブイヨンの素小1を加え塩こしょうして7-8分煮る。

