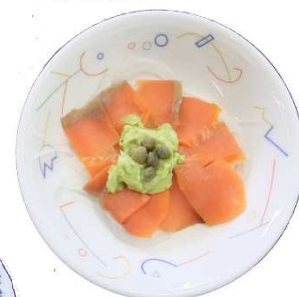


男の料理 103 4人分**半熟卵サラダのピリ辛ダレ**

半熟卵は常温状態の卵を熱湯の湯に入れ7分で冷水に採り傷をつける。熟卵4個は縦に4つ割り 皿の周りに並べて中央にきゅうり長ネギ半本千切りさつと茹でたもやし半袋分。タレ：長ネギ・にんにくみじん切り砂糖小 $\frac{1}{2}$ 。しょうゆ大2 酢小2 水小1 ラー油大1 または餃子のたれで

**サーモンのアボガドソースのせ**

新玉ねぎ1個スライス。皿に敷いてサーモン80gをならべて、アボガド半個をつぶして、レモン大1塩胡椒したソースをかける。

**もやしと鶏皮のさっぱり和え**

鶏皮150g 食べやすく切って炒め、ほぼ火が通ったら、もやし1袋を強火で炒める。水分を飛ばす。醤油・酢・だし汁各大1+わさびチューブ2-3cmで和える。

**キャベツと牛肉のくたくた煮**

キャベツ半個(300g) 牛肉カルビー用150g 一口大にカット。重ねて敷いてひたひたの水でローリエを入れて弱火で1時間煮て塩で味を調える。水分を飛ばす。

**桜ご飯 (26回での作ったのと同じ)**

桜の塩付け10gで1合の割りあい(塩をさっと洗って)炊き込む。

