

男の料理 104 回 4人分

手羽元のグリルマスタード焼き

手羽元8本 おろしにんにく オリーブオイル・粒マスタード大1 塩小半分浸けておく。グリルで5分返して3分焼く。付け合せに焼きカラーピーマン赤・黄各1個を添える。



もやしの卵あんかけ 1つのフライパンで作る。

もやし1袋ごま油で強火でさっと火を通し、塩胡椒して皿に盛っておく。同じフライパンにごま油大1入れて鍋が熱くなったら、とき卵3個を流しいれ、ぷつぷつになったら大きく一かき混ぜて火から急いでおろしたらとろとろのスクランブルエッグの出来上がり、をもやしの上に乗せて、タレを（同じ鍋にポン酢大さじ3 砂糖大2 中華だし小さじ2水100ccを火にかけて片栗粉大さじ1でとろみをつけて）上にかける



とまと大根玉ねぎのサラダ

トマト200g 輪にスライス、新玉ねぎ100g スライス。（新玉ネギでなければ水に20分以上さらすか塩もみ）大根200g 薄くスライスして塩モミ カニ風味かまぼこ（カニほぐし身）70g 皿にトマトを敷いて大根玉ねぎとカニ風味かまぼこを乗せ、上にドレッシング（オリーブオイル小4 酢大2 塩胡椒少々）をかける。



菜の花とエビのあえ物

菜の花1把茹でておく水を切って 茹でエビ80g マヨネーズ・ポン酢各大1であえる

