

男の料理 112回 4人分

牡蠣のコキール (シェル型で焼くからコキールだが)

かき 300g は塩水でよく洗い水気を切って酒と塩 胡椒 片栗粉小1を少々まぶして軽くバターでソテー。皿に取って5cm丈に切ったほうれん草1把って炒める。シェル型の耐熱皿にほうれん草 牡蠣を並べて、ソース (サワークリーム 100cc、マヨネーズ大3 白ワイン大3 塩 胡椒) を絡めて上にかけてパン粉半カみじん切りのパセリ パルメザンチーズ大3を散らす。220℃のオーブンで10分程焼く。



鶏むね肉と白菜のサラダ

鶏むね肉 150g は酒大1 ビニール袋に入れ塩少々をレンジで2分。冷めたら細かく裂く。木耳 20g 戻して茹でて千切り。白菜 200g は4cm丈の千切りと人参 15g は極細く千切り塩を振って水気を軽く絞り水菜 30g は5cmに切って盛り付けソース (粒マスタード 醤油大1 酢・砂糖各大1/2 練りガラシ小1) かける。



菜の花のアンチョビー風味

アンチョビー 3-4 枚粗く刻む。菜の花 1 束をさっと茹でる。オリーブオイル大1m、みじん切りのんにく 紅ショウガ少々 アンチョビー 5mm に切り、粉チーズ 20g をからませる。



セロリとポテトチップのマヨ和え

セロリ 1 本は荒い千きりに同量位のポテトチップスをつぶしてマヨネーズであえる。

