

男の料理 114回 4人分

新玉ねぎとベーコンのサラダ

新玉ねぎ2個 薄くライス カイワレ1パック ベーコン2枚を1-2cm幅に切り 空炒りする。(タレ)オリーブオイル大2 ごま油・醤油小2 白ワインビネガー大2弱 胡椒少々



鶏手羽肉と春キャベツのスープに

鶏手羽肉 (1人2本位は骨に沿ってはさみをいれると食べやすい) 表面に焼き目をつけてから水4カ 酒大2で20分煮る。新キャベツ 中玉1個裂き 味醂大2 醤油大2 ハーブソルト小1で8分煮てから皿に盛って千切りのショウガをのせる。



たまごの中華風

卵一人1個半熟にゆでる。(塩小1の熱湯にそっと常温の卵を入れて半熟なら7分) 殻をむき醤油・酢各大1 ラー油少々 砂糖小1/4に出来れば2-3時間以上漬け込む。皿に長ネギ15cm白髪ねぎに きゅうり1本 ザーサイ(塩出しして)千切り。皿に置いて上に卵半分又は縦に4等分に切つてのせる。



アボガドのアンチョビー和え

アボガド2個を縦に切れ目を入れてひねって中身を取り出して1口大に切りレモンを振りかける。アンチョビー4本をみじん切りにして和える。

