

男の料理 129回

長芋と人参の紅白キシュ

長芋1本(3-40cm) 7cm丈太めの5mm厚の短冊にcut 人参のみ2本同じ厚さに切って茹でておく。型にバターを塗って長芋とにんじんを交互に並べていく。ソース(ホイップクリーム200cc 卵3個 粉チーズ大3 塩こしょう少々合わせておく)流しいれる。180度25分から30分オーブンで焼く。パセリを散らす。



ポテトコンビーフ

じゃがいも中4個(450g) ジャガイモは皮をむき1口大に切って、少ない水でゆでて火が通ったら茹でこぼしてバター20g絡めてからコンビーフ小1缶 黒コショウ最後に醤油大さじ1回しかける。



大根のベーコン炒め

大根200gは3mm厚2cm幅に切ってベーコン3枚2cm幅と玉ねぎ1個は千切りオリーブオイルで炒める。クレージーソルト小 $1\frac{1}{2}$ 強振る。



海苔の佃煮 しけたたノリでok

ノリ1帖(30g)は細かくちぎってめんつゆ(3倍希釈)半カ水1カに30分以上浸す。味醂大 $1\frac{1}{2}$ 梅干し2個を細かく刻み弱火で煮詰める。

