

男の料理 133回 4人分

サーモンとアボガドのココットサラダ

アボガド2個は縦に種に当たるまで切れ目を入れて一周し、両手でねじって割り、スプーンを使って種と外して、実をきれいにくりぬきコロコロに切ってレモン汁をまぶす。1cm角のクリームチーズ60g 刺身用サーモン80g アボガドの皮の皿にもり醤油少々ふりかけて食べる。



ほうれん草のニョッキ

ほうれん草1把(200g)は茹でて(絞りすぎない事)ミキサーにかけるかすり鉢でする。小麦粉100gを合わせて塩小 $\frac{1}{2}$ 胡椒。耳タブより柔らかか目位のかたさ(茹で汁で調節する。)にしてからビニール袋に入れて隅っこを切って熱湯に落す。浮いたら少し茹でてざるにとる。《トマトソースを作る》トマトジュース200mlで挽き肉100gを煮る。バター・赤ワイン各大1 味を見て塩少々。皿にトマトソースを入れてニョッキを乗せて粉チーズを振りかける。面倒なら出来合いのスパゲッティのミートソースを使ってもok



そら豆の実とさや



そら豆とウインナーのガーリックいため

そら豆40本位、さやから外して、中の豆の黒い所に切り込みを入れる。塩水でサッと茹でて、薄皮を取る。ウインナーソーセージ2袋は1本を4つに切る。オリーブオイル大1とにんにく1かけすって炒める。ブラックペッパーを振る。



豚肉の春キャベツ盛り

キャベツ500gざく切りにして皿に盛って 豚バラ薄切り肉300g 長さを3等分に切って重ならないように広げながらキャベツに乗せる。全体に塩小 $\frac{1}{2}$ 酒大1 $\frac{1}{2}$ を振りかけてレンジ(600W)で12分加熱する。ポン酢しょうゆ大4 ラー油少々 長ネギ5cmみじん切り 白すりごま大2 砂糖小1をかける。



炊き込みご飯

炊き込みご飯

3合分

塩昆布50g

花鰹2袋 ツナ缶

小2缶 醤油大2

+水3カで炊く。



いしゅニョッキを絞り出し

