

男の料理 135回

鶏むね肉のパルメザンチーズ焼き

鶏むね肉 2枚(450g) 繊維に逆らって大き目の1口大にそぎ切り、塩コージ大1を入れてもみこみ30分おく。揉み込み、卵白1個を通してパルメザンチーズをまぶしてホイルを敷いた鉄板に並べてトースターで5分焼く



茄子とエビのジュレ

ゼラチン 10g を水 50 cc でふやかしておく。茄子 2本は1口大に切って炒めてめんつゆ大1を振りかける。エビ 100g サッと塩ゆでる。オクラ 4本茹でて3mmの輪切り。ミニトマト 4個は半分に切る、長芋 100g 1cm角に切る。お皿にエビなすオクラ長芋トマトを入れてギンギンに冷やす。ジュレ: 鍋に水 500 cc にコンソメ味顆粒大1を溶かして火を止めてふやかしたゼラチンをとかしてトレーに入れて冷蔵庫で冷やす。食べる寸前に野菜の上にかける。



ネギ砂肝いため

砂肝 100g は1個を4つに切ってオイルで強火で炒める。全体が白っぽくなったら、お酒 1¹/₂ とお砂糖大1を加える。中火で時々かき混ぜながら、火を通す。水分が煮詰まり加減になってきたら2cm丈に切った長ネギ1本を醤油大さじ 1¹/₂ を加えます。水分がほとんどなくなってきたら刻んだネギ粉山椒・七味適量を加えます。



アボガドの冷スープ

豆乳 500 cc を火にかけてコンソメ顆粒 (5g) を溶かしてアボガド (完熟のもの) 1個 レモン汁小1を入れてミキサーにかけて 味をみてこしょうをいれる。

スイートポテト 卵黄が余るのでたまにはスイーツ

さつま芋フレーク 150g (蒸かした芋なら 350g) 牛乳 200+生クリーム 200 ml バター 50g 卵黄 3個 砂糖 75g 鍋でよくねってホイルに入れ黄身1個で照りをつける。オーブンで 200度 10分焼き目をつける。



枝豆ごはん 2合分

枝豆 150g はレンジで1分チンして粗熱が取れたら中の豆を外す。お米の上のせて普通の水かげんで塩小1で炊く



ジュレがかぶってしまいました

