

男の料理 143回 春爛漫の食卓へ

新じゃがのグラタン

新じゃがいも 3個・玉ねぎ 1個スライス 牛乳 1カで
 柔らかく煮たら ウィンナー 5本 1cm輪切りに小麦粉大2
 をまぶしていためるように煮てナツメグ塩コショウレコンソメ味
 たしてグラタン皿に入れて上にピザ用チーズ 50gをのせて
 トースターで7-8分焼く



鶏むね肉のレモン味

鶏むね肉 300gは繊維に逆らって1口大に切り キウイ 1個を
 つぶして塩コージ大2 (30g) に15分以上つけておく。小麦粉
 付けてフライパンで両面を焼いてから焦げ目をつけてから
 レモン汁大1・白ワイン大1 イタリアンペッパー大1 黒コショウ入れて水気を軽く飛ばす。
 付け合わせミニトマト キャベツせんぎり



新玉ねぎとあぶらあげの甘辛煮 温泉卵のせ

新玉 2個 1cm幅に (400g) CUT 油抜きした油揚げ 2枚 (50g)
 8等分に切る。鍋にだし汁 200cc (水にだし小2) 醤油・みりん
 ・酒各大2 中火にかけて煮詰める。器に盛って中央に温泉卵を
 のせる。温泉卵の作り方：鍋に1Lの水を沸騰させ火を止め
 普通の水 200cc 足す。卵 4個を入れてそのまま (70-65度を
 20分キープ) 20分経ったら水つけて出来上がり。



新キャベツとさくらえびの春ご飯

米 3合にほんだし 5g みりん・醤油大2 白だし大1 昆布
 5cm入れて水 3合の目盛まで入れて1時間置いてから炊く。
 炊き上ってから、4~5枚 2-3cm角の春キャベツに 1cm幅切りの
 油揚げ (熱湯でさっと洗って油抜き) 1枚と桜えび 10g 入れて15分蒸す。

