

男の料理 148 回

里芋の柚子風味 2 人分

里芋 6-8 個は皮をむき 1 口大に切って塩でもんでぬめりをとり、酢少々入れたらひたひたのお湯で 0 分煮る。砂糖・醤油 各大 1 酒大半分 水気がなくなるまで煮る 皿に盛り付けたらゆずをすり下ろす。



切り干し大根のアーモンド和え

切り干し 60g 戻しておく アーモンド 100g ローストして砕く。蜂蜜・酒各大 2 味噌小 2 溶かしてレンジ (600w) でラップせず 40 秒最後に醤油小 2 混ぜて和える。



ボルチーニ入りのキノコキッシュ

ベーコン 3 枚 1-2 cm に切る。ボルチーニ茸 10g は牛乳 50ml で戻しておき、とキノコ 4 種 (舞茸 100g しめじ 100g マッシュルーム 4 個など) は食べやすく切り、ほうれん草半束 5 cm 丈に切って炒め、ハーブソルト小 1 で味付ける。バターを塗ったパイ皿に盛り (生クリーム 50ml+ボルチーニを戻した牛乳 ブイヨン 1 個入れて 卵 4 個混ぜて流し込む) 上にとろけるチーズ 80g のせて。オーブン 220 度で 20 分



アサリの味噌汁 切り干し大根の戻し汁を使用。

アサリは行く洗って、約 50 度のお湯に浸けるとたった 15 分で砂抜きが出来る。アサリ 200g お湯 400ml にお酢大 1 を入れて 8 分煮てから味噌を溶かす。カルシウムが取れる。



背中を並べて里芋の皮をむいています
気を付けてネ

