

## 男の料理 第170回 (令和4年1月13日)

## 今月のテーマ お節料理に飽きた



## ● ハヤシライス (2~3人分)

1. 玉ねぎ1ヶを薄くスライス、鍋にバターをひき、玉ねぎをあめ色になるまで炒め、牛肉薄切り200g食べやすい大きさに切り塩コショウを振り、赤ワイン50ccを加え1分煮て、アルコールを飛ばす。
2. デミグラスソース1缶、ケチャップ100g、水100gを加え弱火で3分程煮込む。

## ● シーザーサラダ (4人分)

1. 水菜2束の根を切り3cmに切る、レタス3~4枚を手でちぎり、ボウルに入れ洗いざるに入れ水を切る。
2. ベーコン3~4枚を1.5cm位に切り、オリーブオイルを引いたフライパンで焦げ目がつくまで焼く。ボウルに全部入れ、シーザーサラダドレッシングを混ぜ合わせる。

3. 器に盛り付け次のポーチドエッグを真ん中に乗せる。

● **ポーチドエッグ（1人分）**

1. 卵をカップに割り入れておく。
2. 鍋に水 600cc を沸かし、酢大匙 2、塩小匙 1 を入れ、火を止めて橋でグルグルかき回し渦を作り中央に卵をそっと落とす。
3. 弱火で 4 分経ったら冷水にとり、水気をきる。

● **手羽元の中華スープ（2人分）**

1. 白菜 125g をざく切りにする。
2. 鶏手羽元 4 本は骨に沿って切り込みを入れ、塩、コショウをまぶす。
3. 鍋に水 2 カップを入れ沸かし、鶏肉を加え、煮立ったらあくを取り弱火で 15 分位煮込む。
4. 白菜、鶏がらスープ大匙 1 を加え一煮し、塩、コショウで味を整える。