

男の料理 第173回

今月のテーマ バランスよく食べよう



- 鶏肉と大根の煮物(2人前)
 1. 大根 200g は皮をむき、1.5 cm幅の半月切りにする。
 2. 大根を鍋に入れ、米のとぎ汁を、大根が被るくらいにいれ、中火で熱する。沸騰して15分ゆでたら流水で洗う。
 3. 鶏のもも肉 200g を一口大に切る。
 4. 板こんにゃく 1/2 枚を 5~6 mm幅に切り、結びこんにゃくを作り、ゆでてあくを抜いておく。
 5. 鍋に 2, 3, 4 を入れ、だし 400 cc、調味料: 醤油大 2、みりん大 2、酒大 1、砂糖大 1 をいれ、沸騰したらあくを取り、落し蓋をして 20 分煮込む。



- 小松菜の煮びたし(2人前)

1. 小松菜 100g は根元を切ってよく洗い、長さ4 cmに切る。
2. 油揚げ 1/2 枚をぬるま湯に浸して揉み洗いし、ペーパータオルで水気を取り、縦半分に切り、横 1 cm幅に切る。
3. 鍋に、だし 1 カップに醤油大 1、砂糖小 1、塩ひとつまみ入れ、油揚げを加え中火で煮立て 2 分間煮る。
4. 小松菜を加えさらに 1-2 分煮て火を通す。



- 茶碗蒸し(2人前)

1. ボウルに卵 1 ヶを割り入れ、白身を切るように溶く。白だし大 1、水 150cc を加えて、泡立てないように混ぜ、ざるで濾す。
2. カップ 2 ヶに、むきエビ(ボイル・小) 2 尾、かまぼこ(代わりに手毬麩 1 ヶ)、生しいたけ 5mm のスライス 2 枚、三つ葉の茎 3 cm 長さ) 適宜入れ、1 を静かに注ぐ。
3. ふんわりラップして、電子レンジ 600w で 2 分 10 秒加熱し、そのまま 1 分間蒸らす。
4. ラップを外し、三つ葉の葉を乗せる。