

レシピ公開 4人分です

スパゲッティガーリックソース

スパゲッティ	250g
ベーコン	4枚
むね肉	1枚
にんにく	1かけ
白ワイン	70cc
生クリーム	100cc
塩コショウ	少々
こいくちしょうゆ	大さじ1
小麦粉	少々
パセリ	少々
サラダ油	大さじ2
サラダ油	大さじ2

- ①ベーコンは5mm幅に切る
- ②肉は厚みを半分にし、せん切りしこいくちしょうゆを大さじ1・塩コショウ少々をふり下味をつけておく
- ③にんにくは薄切りする
- ④フライパンに油を熱しにんにくを軽く炒めさらにベーコンを炒め皿に移す。
- ⑤そこへ油を足して、小麦粉をまぶした肉をカリッと炒める。そこへベーコンとにんにくを戻し、茹であがった麺を炒め合わせ、白ワイン・生クリームを加え、塩コショウで味を整え刻んだパセリを散らす

揚げ出し

豆腐	1丁
なす	1本
オクラ	8本
強力粉	適量
水	カップ2
うすくちしょうゆ	大さじ3
塩	小さじ1/2
みりん	大さじ1
花かつお	1パック
わけぎ	少々

- ①豆腐は水気を切り18に切る
- ②なすはひょうしぎりする
- ③オクラはへたと先を切る
- ④小麦粉をまぶして油で揚げる
- ⑤調味料を煮立て花かつおを振り入れ器に盛った豆腐、なす、オクラに熱い出し汁をかけ、わけぎを散らす。

手羽先と切干し大根の煮つけ

手羽先	4本
切干し大根	70g
油	大さじ2
砂糖	大さじ4
しょうゆ	大さじ5
水	200cc

- ①大根はお湯に戻したらよく洗い絞る
- ②手羽先は関節から切り離す
- ③鍋に油を熱し手羽先を炒め、次に大根を炒めて調味料を入れ柔らかくなるまで煮る。