

男の料理 ㊿ 4人分

ウドととりのあえもの

鶏肉（100g）は酒と塩少々を振りかけラップしてレンジで1分半チン。火が通っていたら裂くか千切り。ウドは皮をむいて1cmの5cm位に切って酢水に放して水を切っておく。マヨネーズと味噌（あれば西京みそ）醤油で和える。皮はきんぴらにする
ごま油で炒めて醤油 みりんで味付水分を飛ばす。



厚揚げのバター炒め

厚揚げ2枚 2cm 角のサイコロ状に切り フライパンでコロがしながらバターで炒め醤油をかける。

高野豆腐の含め煮

高野豆腐4枚を湯で戻して半分に CUT、厚さを半分にする。その厚さに切り込みを入れて袋状にする。厚さは4等分なる。豚ひき 150g 長ネギ半本・干し椎茸・3枚人参 5cm 位みじん切りにしておく。生姜をすってたまご1個入れて醤油小1を16等分に分けて詰める。鍋に入れて和風だしに醤油みりん酒で薄めの味付けでひたひたの水で12分くらい煮る。具を取りだして水気を煮詰めて、最後に三つ葉を入れひと煮立ちさせて高野豆腐の上に盛る。



ほうれん草と豚バラのポン酢和え

ホウレンソウ1把 豚バラ肉100g

実たくさんの汁ものとして
あくを取ってポン酢で食べる。

（あく取りはアルミホイルをくしゃくしゃにしたのをおとしぶたにするととれる。）

