

男の料理③8 4人分

厚あげの肉詰め

厚揚げ2枚は熱湯をくぐらせる（脂抜き）。両端1cmを残して切り込みを入れる。細長い筒状にする。中に（豚ひき肉100g・共にみじん切りに塩少々水大2片栗粉小さじ1をよくこねて）5cmにカットとモヤシ1袋を深めの耐熱容器に敷いて上に厚揚げを乗せてレンジで10分(600w)厚揚げを1cm幅に切ってもやしニラの上に並べる。たれ（酢・レンジで出た水分・醤油同量で2-2:砂糖1にごま油ラー油少々）をかける



春菊とスモークサーモンのサラダ

春菊1把 葉のみ積んで粗く切る。長ネギ10cmくらいを千切り。サーモン50g 醤油 酢同量 半分の砂糖のドレッシングで和える。



ひじき入りいり豆腐

ヒジキ40gは戻しておく。木綿豆腐1丁水切り（皿にのせてクッキングペーパーに包んでレンジで3分）炒り卵（少しの油で卵2個を砂糖大1/2 塩少々で炒める。）鍋からあげておく。ニンジン100g千切り（レンジで少し柔らかくしておく）なべに油を熱して人参豆腐ひじきを炒め砂糖小2 酒・醤油各大3 だし汁1カを入れて煮る。水分を飛ばす最後にいり卵ときぬさや40g（洗って筋を取ってラップに包んで1分かけ、斜めに切る）をちらす。



セロリの胡麻和え

セロリの茎1本軽くゆでる。白すりゴマ大3砂糖大1 醤油大1弱 酒大½。（葉で肴葉とイカの燻製はみじんに切ってサラダオイルと塩 ブラックペッパーであえて味をなじませる



塩昆布ごはん

米3合に油揚げ（脂抜きして千切り）2枚 塩コンブ大4（1合で5g位）酒大2で炊く。出来上がったらシソの葉を散らす。

