

男の料理③ 4人分

厚揚げの肉詰め

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1/2。(葉で肴葉とイカの燻製はみじん切り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。出来上がったらしソの葉を散らす。

