

## 男の料理 ④③

### サンマを骨ごと食べる

サンマ3匹 尾っぽと血の塊を取るだけではわたしは少しほろ苦くなるが入れていい(頭も ok)。1匹を 3cm の筒切り。水2カ 酒200cc 生姜1かけを千切り。醤油・酢・みりん・砂糖各々大2入れて落としぶた(クッキングシートで)を乗せて弱火で焦げないように2時間位煮込む。(今回は時間がないので圧力なべ(1.45 キロ鍋の高压)8分で作る。その時水分量は半分にすること)煮汁が多く残ったら翌日茹でてあくをぬいたこんにゃくとか里芋などを煮込んで一品出来上がり。



### 野菜サラダ

葉物(レタス・胡瓜・スプラウト等)ミツバを食べやすい大きさに切る。

ミニトマト5個は半分に cut、(あればわかめも) 胡桃25g 位は砕いて、市販のドレッシングをかける



### 胡瓜とハムのバター炒め

胡瓜2本 斜め切り ハム3枚短冊  
バターで炒め塩コショウする。



### キノコのとまとのマヨ卵とじ

卵 3 個にマヨネーズ大 2 を混ぜて軽く大きく炒める。皿に移す。  
エリンギ・ブナピー スライスしてマヨネーズ大 1 塩・コショウ、種を外したトマト中 2 個をざく切りにし炒め、最後に卵と合わせる。

