

## 男の料理 ④9

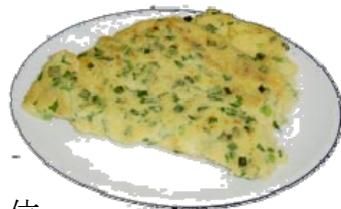
### おから鳥ポールスープ

とりひき肉 150g おから 150g 生姜する 玉ねぎ½個 卵 1 個 に水 1 台を少しづつこねていく。(手でこねていってると手にまつわりつく感じになら水を加えるを何回か繰り返す) よく混ぜて1晩おいてから丸めて揚げる。(18個位) スライスのにんにくと青梗菜を炒め 中華スープ味, 春雨 きくらげキノコなどをいれで醤油で味を調えて 揚げた肉団子を浮かべる。



### チヂミ

おから150g 片栗粉と小麦粉半分の75g づつ 卵1個 水で400g位 (クレープの柔らかさ流れる位にする) ニラ半把(1cmにcut)弱火でうすく焼く。  
たれ: すったにんにく 醬油・酢同量 ごま油 ラー油



### 温卵のせの春サラダ

ファルファーレ型(リボンの形)のマカロニ 100gをカレー粉と塩でゆでる  
ジャガ芋人参(花形に)1 口大しておく アスパラガスはゆでて輪切り。  
マヨネーズとヨーグルトを半分ずつにしたソースをからめる。上に温泉卵をのせる。



**温泉たまごのつくりかた 3種類:** ①縦長のカップ麺の容器に常温の卵を入れる。70度のお湯を注ぐ。フタをして 20 分間待てば OK。又は② 沸騰した 600cc のお湯に、100cc の水をたして温度を下げ常温の卵を入れ、蓋をして 15分置いた卵を水にとる 又は③レンジ500Wで1個づつ縦長の器に楊枝で1か所黄身に穴をあけて水大2を入れて 40 秒以内でチンする。



### 生ニラとツナ和え

ニラ半把 みじん切り ツナ缶小1缶醤油で和える。



3合に40gくらいの桜の塩漬けで炊く。  
さっと塩を洗ってお釜に入れる。炊きあがったらゆでた菜の花を 1cm に切って混ぜる。

