

## 男の料理 ⑤₅ 4人分

## 秋サケときのこのホイル焼き

アルミホイルを20cm 角位に切ってバターを中央に塗つておく。生鮭1切れ きのこ3種類を半パックづつ入れて酒大1塩少々振つてバターを少々入れて包みグリルで中火15分位焼く。食べる時スダチなどをかける。



## 三つ葉とかにかまの海苔和え

三つ葉1把 3cm くらいに切り カニ風味かまぼこはほぐしておく。もみのりをのせてワサビ醤油で和える。



## もやしとサバの味噌煮缶で

もやし半袋 1分茹でる。ざるに上げて水を切つてサバの味噌煮缶を汁ごと和える。



## 茹で鶏

鶏もも肉500g ねぎの青いとこ 生姜1かけ 酒大2を1Lの熱湯に入れて(八角を入れてもOK)再び沸騰したら あくを取り中火で20分ふたをしないで(汁が濁るので)茹でる。あくを取り20分たら火を止め、鍋に入れたまま冷ます。できれば1時間以上(保存は茹で汁ごと2-3日冷蔵庫で)。皿に千切りのきゅうりを敷いて茹でた鳥は薄切りにして並べて、小口ねぎ生姜のみじんをのせる。上にたれ(からし醤油でも胡麻ドレッシングでもいい)。今回は、ごま油大2 醤油大1 茹で汁大2 など)をかける。残った汁は醤油で味付け、とき卵を入れてスープにする。



10月から本部がなくなり近くの公共施設が会場となり今回は女性の料理グループと行いました。