

## 男の料理⑤

## 生姜焼き

あわせだれ: 酒 50 cc しょうゆ 80g みりん 大 2 砂糖 小 1 おろし生姜 大 2  
 を作っておく。豚ロース 400g は筋に切り込みを入れる。軽く塩コショウしておく。油を熱して豚肉を両面を焼く。裏の色が変わったらたれを絡ませて  
 煎りゴマをくわえる。付け合わせにキャベツとピーマン 1 個の千切りをつける。



青のりポテ竹輪 竹輪を縦半分に切って上に茹でたジャガイモ中 2 個に  
 青のりコショウマヨネーズ 大 2 をのせて手で押す。上にマヨネーズ少しかける。  
 トースターで 8 分位焼いて焦げ目をつける。



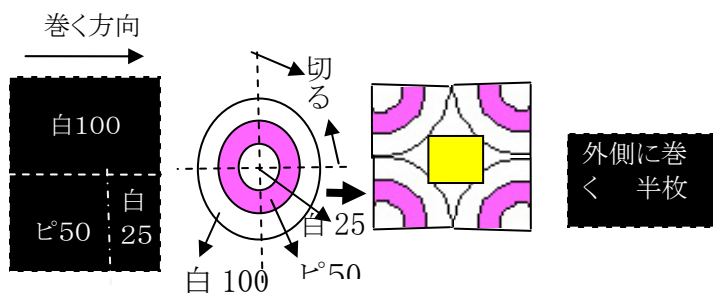
## 大根のすいとん汁

水 3 カに昆布だし (10cm を細かく切る) 火にかける。長ねぎ 1 本輪切り油揚げ  
 1 枚は 1cm の長さに。大根 10cm (すりおろし 200g 位) + 小麦粉 100g 塩  
 少々、まぜて耳たぶより固めに。沸騰したお湯にスプーンで落とす。2-3 分  
 煮込む。最後にねぎと油揚げをさっとまぜてかつおぶしを振りかける。



## 四海巻き (お祝い事用に) 1 本分

海苔 1/6 に白飯 25 を巻く、それを芯にして海苔 2/6 にピンク 50 のせて  
 巻く。又それを芯にして海苔半枚に 100g の白酢飯をのせて巻く。それを  
 十字に切ってもう 1 枚の半型の海苔に背中合わせにのせ中央に厚焼き  
 卵をいれて 4 本積んで巻く。4 つに切る。



白酢飯 25g + 100g  
 ピンク飯 (ゆかりでも ok) 50g 海苔  
 1 枚半 (半枚が 2 枚と 1/6 と 2/6 枚)  
 厚焼き卵 (2 本分卵 1 個に砂糖)

## 切り干し煮

切干 50g 水で戻す。生姜 1 かけ (みじん切り) ツナ缶 160g 干し椎茸  
 2-3 個をもどし、出し汁 1 カ 醤油 大 1 味りん 小 2 水気がなくなる  
 寸前に千切りのピーマン 1 個を炒める。

