

男の料理 85 4人分**豚肉の味噌だれ和え**

豚しょうが焼用肉 300g は（胡椒・塩少々 醤油・酒小2 卵 $\frac{1}{2}$ 個 片栗粉・油大1）肉によくもみこんでおく。 合わせ調味料

（甜麺醬大4 醤油・酒大1 砂糖小1）を火にかけてアルコールを飛ばしてりを出しておく。肉をごま油で1枚ずつ強火でさっと炒め最後に合わせ調味料を絡めて火を止める。皿にカイワレや白髪ネギを敷いて肉を盛る。

茄子の彩り味噌炒め

茄子4-5個皮に格子の切り目を入れて ピーマン3個 トマト2個は乱切り。豚ひき肉100gとサラダオイルで炒めて 出し・酒・醤油大2・みそ大1 砂糖小2味付ける。

たこのマリネ

たこの足200g 薄切りにする。 バジルの葉10枚 マリネー液（水1カ オリーブオイル $\frac{1}{4}$ カ ニンニク2片スライス チキンコンソメ（顆粒）大1 白ワイン・レモンの搾り汁・砂糖各大2 塩・胡椒少々）を一煮立ちさせる。冷ましてからたことバジルの葉をつける。（温かい内に入れるとたこが縮むのでひやしてから2時間以上漬け込む）。

ピーマンのきんぴら

ピーマン4個 赤ピーマン2個千切り ごま油小1で柔らかくなるまで炒め、酒小1 醤油・砂糖大 $\frac{1}{2}$ 味つけて水気がなくなるまで炒める。

