

## 男の料理89回 4人分

### 酒粕と豚肉炒め

酒粕 40g+水大2 レンジ(600w)30~40秒温める。味噌大2 砂糖・醤油各小1混ざしておく。豚バラ150g4~5cmに切っておく 茄子1本縦半分に切って斜め1cmに切る。キャベツ250gざく切り 鍋にサラダオイル大1 強火で鷹の爪1本を炒める、豚バラ 茄子 シメジ1パックを炒める。



### レンコンと干柿のなます

レンコン中2本薄切り 酢水でゆでる。干し柿3個縦に切る。だし大1 酢大 $\frac{1}{2}$  砂糖大1 塩少々 ゆず1個は皮を千切り 実を絞って和える。

### わかめの煎り卵

乾燥わかめ12g 水でもどしてからよく絞っておく。味噌大1みりん小4を溶いておく。サラダオイル大1でわかめを炒め みそ味で炒め、溶き卵4個を炒めからめる。



### ヒジキのにんにく炒め

ヒジキ15g 水で戻し にんにくスライス。サラダオイルで炒め醤油大1 コンソメ顆粒少々で味付ける。

