

男の料理 97**豚もも肉の味噌炒め**

豚もも肉 300g 3-5mm厚に切って（塩小 $\frac{1}{2}$ 醤油・酒各小2
こしょう 溶き卵 $\frac{1}{2}$ 個）を肉にもみこむ。片栗粉大1・油大1
を最後にもみこみ オイルで強火で1枚ずつ焼き、とり出して
同じ鍋にごま油大1でにんにくのみじん切り大1と合わせ調味料
（甜麺 醬大4 醤油・酒各大1 砂糖小1）煮て照りとろみが
出たら肉を戻して絡めて火を通す。皿に白髪ネギ半本分とカイワレ
半把を敷いて肉を並べ生姜みじん切り大1 いりごまをふりかける。

**里芋団子のゆずこしょうあん**

里芋400gよく洗って皮ごとレンジで8分、中までやわらかく
なったら皮をむいてつぶし片栗粉大1 $\frac{1}{2}$ 混ぜておく。中の餡は
鳥ひき肉100gと戻したしいたけ1個は細かく切りごま油で炒め、
片栗粉大1を混ぜる。ラップを広げて、里芋を4等分にして伸ばした
皮に餡を包み蒸し器で10分蒸す。器に入れて、たれ（だし汁180g
みりん・醤油・大1片栗粉でとろみをつけて）をかけて
長ネギのみじん切り、上にゆずこしょうを乗せる。

**卵ときくらげのトマト炒め**

きくらげ20gもどす。プチトマト8個位縦に4等分に切る。
オリーブオイル大 $\frac{1}{2}$ できくらげを炒めてトマトと塩こしょうし

**栗ごはん**

白米2合に栗250g（栗は熱い湯に30分くらいつけて皮を
柔らかくして皮と渋皮をむく）だしこぶ10cm位1枚と酒・
みりん各大1 塩小1を入れて普通に炊く。もち米なら水は
6-7割の量で



栗の皮をむいています