

男の料理 100回 四人分

白菜畑のハンバーグ

ハンバーグ 白菜 300g 細く千切り強火で水分を飛ばすくらい炒める。少し冷めたら卵大1個+パン粉 $\frac{1}{3}$ カ+コンソメ顆粒 $\frac{3}{4}$ +合挽き肉 300g+塩 $\frac{1}{4}$ 胡椒少々ナツメグ少々粘りが出るまでよくこねる。両面を焼く。たれは残った焼き後にソースとケチャップ同量を足して煮詰める。**やみつき白菜**：ビニール袋に1口大に切った白菜3枚+塩1g入れてふる。水気を切ってからごま油大1と弱火で乾煎りした桜エビ5gであえる。周りに敷いてハンバーグをのせる。



蓮饅頭

蓮根 350g おろして軽く絞り片栗粉大2-3、酒小2塩少々入れて混ぜる。4つに分け、1つ分をラップにのせて芯に鰻 60g は小口切り 4等分にして茶巾包み。レンジで4分チン。片栗粉をつけて180℃揚げる。個々の茶碗に入れてうえに餡（だし汁1カ 醤油・みりん各大2 砂糖大1水溶き片栗粉でとろみをつけてゆずの皮半個は千切りとみじん切りのネギ5cm）をかける。



柿のゆず和え 柿2個 ゆず1個

柿4つ切りを5mm厚のイチョウ切り ゆず半個は皮をむき1個は絞る。砂糖大3 ゆず皮と汁を混ぜて柿と和える。あれば大葉1枚千切り加える。

