

## 男の料理 105 4人分

**春雨と春きゃべつの炒め** 春雨 60g 乾のまま使う

さつま揚げ 50g 小口切り。 春キャベツ 60g 人参 10g 玉ねぎ 40g にんにく・生姜各 1片 食べやすい長さの千切り。鍋にサラダオイル大 1 でキャベツだけ先に炒めて（歯ごたえを残すものだけ先に炒める）取り出す。サラダオイル大 1 でその他の野菜を炒める。調味料：オイスターソース大 2 カレー粉小 1 中華スープ 400 cc と春雨と乾燥キクラゲ 2 個はさみで切りながら鍋に加えて中火で 5 分ほど煮込む。水分がなくなったらごま油大 1 加える。

**もやしデカボール**

もやし 1 袋に片栗粉大 1 をまぶして大きい耐熱のボールに詰め込み中央に、豚ひき 250g ねぎ半本 生シイタケ 2 枚みじん切りにして塩こしょう ごま油・醤油・酒各大 1 砂糖小 1 中華だしまぜて中央に押し込む。レンジで 8-9 分皿に逆さに移す上にねぎを散らす。

**豚肉の韓国風サラダ** 4人分

豚薄切り 150g はすりおろし生姜・酒大 1 片栗粉をまぶして 180 度の油で 1-2 分カリカリに揚げる。水菜 100g 人参 40g レタス 80g 千切り。タレ（コチジャン小 4 黒酢大 3 おろしにんにく少々 すりごま小 4 練りごま大 2 味噌小 2 牛乳 50-70 cc）

**きゅうりのチジミ**

きゅうり 3 本 5mm 位の太めの千切り 小麦粉 200g+卵 4 個+水半 150 cc+塩小半分 薄く焼く。食べやすい大きさに切って からし醤油で食べる。

