

## 男の料理 118回 4人分

## 鶏肉と柿の味噌炒め

鶏もも肉 300g 1口大 柿 1-2個はくし切り シメジ 2パック 炒める。酒大3 味噌大2 砂糖大1 塩 黒胡椒 上に小ねぎを散らす。



## 揚げサンマの甘酢あんかけ

サンマ 4匹（首周りに骨を切らないで1周切り込み 肛門の手前にと2カ所に切り込みを入れて頭をねじりながら抜くとはらわたがきれいに取れる。）酒大1 塩胡椒をもみ込んでから小麦粉大2位をまぶして揚げる。野菜は太めの千切り 赤・黄色のパプリカ 半個づつ ピーマン2個 人参（茹でておく）玉ねぎ1個を炒めて甘酢あん 醤油・酢・砂糖（少な目で）約同量で味付け片栗粉でかける。



## 揚げごぼうのサラダ

ごぼう 1本は太めの千切り てんぷら粉の衣をつけてばらける様に揚げる。水菜 2株 5cm丈に切る。きゅうりは輪切り。胡麻ドレッシング（マヨネーズ大4 醤油小1 酢・すりごま・黄な粉・砂糖・牛乳各大1 ハーブ塩少々で和える）揚げサンマのパプリカを少し彩りに入れる。



## オクラと大豆となめたけのおろしポン酢和え

オクラ 10本 茹でて輪切り ゆでてある大豆 120g（水気を切る）なめ茸大3（半瓶） 大根おろし 50g 軽く絞る。ポン酢で和える。

