

## 男の料理 120回 3人分

## 鯖バーグ

鯖の味噌煮缶 1 缶（汁はソースに）木綿豆腐（300g）1 丁は水をよく絞ってパン粉 40g 卵 1 個塩胡椒まぜてこねて焼く。ソースは味噌煮缶の汁に赤ワイン・ケチャップ大 4 を炒めて煮詰める。



## 里芋のエノキあんかけ

里芋中 3 個（250g）えのきだけ 50g 鶏むね挽き肉 30g 里芋洗ってクッキングペーパーで包んで濡らし 4 分レンジ（固めに火を通す）

醤油・酒小 1 振って、片栗粉をまぶさない油で素揚げして炒め皿に盛る。鶏ひき肉とえのき 1cm に切りほぐし小 1 の油で炒め、めんつゆ大 3 水大 2 味醂大 1 片栗粉でとろみをつけて里芋にのせる。



## レンジナスのトマトソース

茄子 2 本（200g）くし形に縦に切る水につけてあく抜きレンジで 3 分水にとり 軽く水を切る。トマト 100g は小さめに cut オリーブオイル大 2 粒マスタード大半分 砂糖小半分 イタリアンソルト小 1/2 胡椒。上にバジルの葉 5 枚なければ大葉を千切り。



## 中華おこわ TV 損する人得する人のパクリです。

米 2 合 水 440ml 焼鶏の小缶 4 缶 おかき塩味 75g（もち米原料）を少し形が残る位に砕く。米と材料をよくかき混ぜて 1 時間置く。八角 1 個入れて炊き、たきあがったらかき混ぜる。

