

## 男の料理 121回 4人分

## えのきシュウマイ 2人分

豚小間 300g 細かくたたく（又は挽き肉） 塩小 $\frac{1}{4}$  酒小2 醤油小2  
 砂糖小1 おろししょうが1かけ1片 玉ねぎみじん切り半個分は  
 片栗粉大1 ごま油小1 混ぜていく をまぶして6・8個に丸めてエノキ  
 ダケ大1袋は長さを3等分に切り 水大1をふり肉団子にまぶして  
 耐熱皿に並べてレンジ（600w）で12分チンする。



## ほうれん草と牡蠣の白みそグラタン

牡蠣 300g 位洗って酒小1と片栗粉少々まぶしてバターで炒め グラタン  
 皿に取りだして 同じフライパンでほうれん草1束 たまねぎ1個 シメジ1袋  
 を炒める。耐熱皿に炒めた牡蠣・野菜類の上に 白みそ大6+マヨネーズ大5  
 牛乳 100 mlを合わせて、上にかけてチーズ 90gのせてオーブントースターで  
 5分焼く。



## 大根と糸コンのきんぴら

大根千切り 300g しらたき1袋を下処理（茹でた後、から炒り）  
 フライパンにごま油大2で糸コンと大根を炒めて花山椒 酒大3  
 醤油大2 砂糖大1で炒め、いりごま大1と一味又は七味を振る。



## ネギ砂肝いため

砂肝 300g 薄く切る。塩胡椒して片栗粉大1もみ込む。炒めて取り出し、  
 長ネギ3本 縦に切れ目で斜め薄切り 椎茸4枚にんにく切りいためる  
 砂肝を戻してだし大4 醤油・みりん各大2 酢大 $\frac{1}{2}$ 炒める。

