

## 男の料理 122回 4人分

さわらの奉書蒸し A4サイズのクッキングシートで船型に4つ作る。

生さわら又は白身の魚4切れ味醂大2で表面を洗って魚臭さを取る。10分おき、桜の葉4枚・花の塩漬け4つは塩をさっと洗う。船型のクッキングシートに桜の葉 さわら 木綿豆腐半丁 ブナシメジ半株 銀杏 三つ葉1株3cmにcutを4等分にして紙の船形に盛り 1/4量の(酒大1+めんつゆ大1+レモン大1)も船形に入れる。一人分につきレンジで2分チンする。



### とまと大根新玉ねぎの紅白サラダ

トマト300g スライス、新玉ねぎ1個・大根200g 細く5cm丈に切って塩モミ。洗い絞っておく。アボガド1/2個は1-2cm角位に切りレモン小1まぶす。皿にトマトを敷いて上に新玉ねぎ 大根 アボガドにドレッシング(オリーブオイル大4 酢大2 ハーブ塩小1/2 胡椒少々)で



### 豚肉とキャベツのカレー蒸し

豚肉250gにカレー粉・ケチャップ各大1 醤油・酒大1/2で味付けておく。キャベツ300g大き目のざく切り。フライパンにサラダオイル大1/2でキャベツを炒め油が回ったら上に豚肉を広げて水大4を加えて弱火で蓋をして蒸す。



### 菜の花ご飯 白いご飯2合分を普通に炊く。

菜の花1把 塩を少し入れたお湯でゆでる。冷たい水に取って絞る。穂先3cmを飾り用に、他は細かく切つてめんつゆを少しまぶしておく。卵3個に砂糖大1 塩少々6本の菜箸を使って炒り卵を作り、温かいごはんにごま大3、刻んだ菜の花と塩昆布15gをいれて皿に盛り いら卵、菜の花の穂先と、もみのり1枚分紅ショウガを乗せて穂先を飾る

