

## 男の料理 123回

### チンジャオロースもどき

油揚げ 200g 竹の子 250g ピーマン 5個 (180g) 千切り ごま油で炒める。オイスターソース大 $\frac{1}{2}$  みりん・醤油・酒各大2で味付ける。



### 鶏むね肉のナゲット

鶏むね肉 300g 位は全体にフォークでさしてから筋肉の繊維に逆らって（直角に）そぎ切りに。ビニール袋にみじん切りの舞茸 30g+水小2+砂糖小1 ハーブソルト小1をもみこみ1時間半以上つけておく。小麦粉をまぶして（卵2個・粉チーズ大2・マヨネーズ大1）をつけてオリーブオイルで両面を炒める。残ったたれでほうれん草1把を醤油で炒めて添える。



### そら豆とエビのスープ煮

大エビ8~12匹は殻を取って楊枝で背ワタとり半分に切り酒小1 塩胡椒 片栗粉大1揉み込む。ソラマメの豆300gは薄皮までむく。エビをシュウマイの皮でつつむ。鍋に熱湯250cc位に好きなだし味で醤油小1 塩少々で味をつけてスープを作っておく。別の鍋にお湯を沸かして置いて包んだエビをサッとくぐらせて粉臭さを取り、穴空きお玉で掬ってスープ汁の方にうつす。そら豆もサッと湯通し。生姜と戻したきくらげの千切りを入れて片栗粉大 $\frac{1}{2}$ に水大1で溶いてとろみをつける。



### 新玉ねぎと温たま乗せ

新玉ねぎ2個スライスしてスプラウト1把をのせて温泉玉子2個のせる。味つけはポン酢しょうゆ オリーブオイル同量で塩少々であじつけ。

（温卵の作り方）；蓋つき厚手の鍋にお湯1000ml沸騰させて200mlの常温の水を入れて常温においた卵4~6個をそーっと入れて蓋をして16分そのまま置く。（60-70度を保って16分）水に浸けながら殻にひびをいれる。

