

## 男の料理 128 回 4人分

### 鮭缶と豆腐のふわふわ揚げ

ビニール袋で鮭中骨缶 1 缶骨の部分を細かくつぶして木綿豆腐は水を切ってから混ぜて豆腐 1 丁 パン粉 2/3 カップ 味噌大 1 をもみ揉みしてまぜる。ビニール袋の端を切って 1 口大に落として油を熱して揚げる。



### キャベツステーキ

キャベツ 1/2 個を芯をつけた形で 4 等分くし型に切る。鍋に 3 カの水にソメスープの素小 2 と塩小 1 弱を入れて蓋をして 10 分煮る。耐熱皿に 1 つずつ移してキャベツ一人分に粉チーズ大 1 づつ葉の間に振りかける。オーブンで 7 分焼く。キャベツのゆで汁は半分まで煮詰めたらバター 40g を溶かしてレモン汁大 1 をかける。



### アボガドとスモークチキンのオムレツ 4人分

先にパプリカ赤 1/4 個 ピーマン 2 個は星型に型を抜いた（スペアリブの飾りにする）残りを 5mm~1 cm 角に切り炒めておく。アボガド 1 個 スモークチキン 100g 1 cm 角に、スライスチーズ 4 枚細かく切ってパプリカピーマンもまぜて 4 等分にする。卵 1 個ずつ溶きほぐしいれて塩こしょうする。オリーブオイル小 1 でフライパンに一人分ずつ焼く。皿にもってケチャップ小 1 づつかける。あと 3 枚も同じように焼く。



### マーマレードでスペアリブ

骨付き肉 400g をサラダオイルで 4 面焼く。鍋にオレンジマーマレードジャム 120g 醤油 60cc 水 400 cc 中火で 40 分位煮る。（途中で水を足してもいい）焦げ付きやすいので注意して最後はつきっきりで煮詰める。皿に盛ってレタスなどをしいた上に煮詰めたたれをかけてオムレツで作ったパプリカとピーマンを星型に切ったのを飾る。

