

男の料理 136回 4人分

揚げ煮豚の中華風あんかけ 大皿盛で

豚塊肉 400g 生姜 ねぎを入れてひたひたの水で1時間ゆでる。
出来れば鍋の中で冷ます。茹で汁は後で漉してサンラータンに使う)
片栗粉をつけて揚げる。クッキングペーパーで油分を拭く。付け合せに
ミニトマトとゆで卵レタスを敷いて肉を薄めに切って皿に盛る。
タレ：鍋を火にかけて（醤油大4 砂糖大3 酒 味醂 味噌
各大 $\frac{1}{2}$ ごま油小1 茹で汁 150ml）で片栗粉大2とろみ漬け。



ピータンとクリームチーズ

ピータン2個 クリームチーズ 60g 1cm角に切って皿に盛り
砂糖小1 オイスターソース 小さじ2 醤油小さじ2で和えて
小ねぎ 1把みじん切りにして散らす。

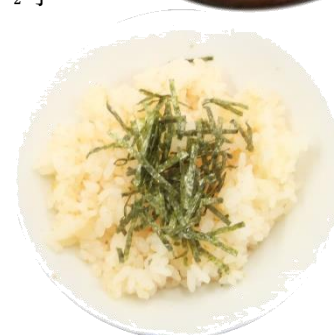


ズッキーニとツナ茗荷の塩昆布和え

ズッキーニ大1本 5mmの輪かちょう切り 熱湯で1分茹でる。茗荷
3個千切り ツナ缶 70g（なくてもいい）塩昆布 10g 白ゴマ大3和える。

酸辣湯（サンラータン）

鶏むね肉 100g は繊維に逆らって細切り 醤油・ごま油・片栗粉各大1
揉み込んでおく。乾燥木耳 5g 戻して千切りしておく。鍋に（上の）
煮豚の汁を漉して水とで4カップにする。（醤油大1 黒酢大2 ラー油
大1 塩小さじ1強 酒大さじ1 ごま油・胡椒少々で）味付け 鶏肉を
ばらしながら火を通して火がとったら鍋から引き上げる。水（大4）
溶き片栗粉大2を入れとろみをつけておく。きくらげ 絹ごし豆腐 $\frac{1}{2}$ 丁
1cm角、生姜大1とネギのみじん切り大2を入れる。食べる寸前で
鶏肉を鍋に戻して とき卵1個を廻し入れて火をとめる。



明太子飯（お米1合分）

米 1合に pastaソース 1袋の量でと水は普通で炊き上げて炊き
上がったらご飯に付属の海苔をかける。

