

男の料理 137回 4人分

イガグリ見立ての海老しんじょ

さつまいも 150g は柔らかくゆでてマッシュし、バター 10g と片栗粉大1で丸くまとめて1個を15g位 8等分に分けておく。ブラックタイガーは12尾 (むき身なら150g) は殻を外して酒大2で洗って臭みを取る。水気を切って背ワタを取りぶつぎりにする。はんぺん1枚(100g) みじん切りねぎ半本 マヨネーズ・片栗粉各大1をビニール袋に入れてもんでネタを8等分にする。そうめん1束を1-2cmに切っておいて揚げる寸前にネタをつけて揚げる。半分に切ってさつま芋の揚げたのを中におく。大葉を敷いて盛り付ける。



さつまいもとレンコンの甘酢和え

皮つきでok さつま芋 250g 蓮根 180g は1cm厚に切って片栗粉をつけてフライパンに多めの油でこんがり揚げ中まで火を通す。油を切って醤油・砂糖各大さじ2 酢大さじ1を一煮たちさせて絡める。ゴマを振りかける。焦げやすいので弱火で



春雨と牛肉の味噌味

玉ねぎ半個横に切る。パプリカ赤と黄色 $\frac{1}{3}$ 個 ピーマン1個を太めの千切り。牛肉コマ 150g みじん切りのにんにく大 $\frac{1}{2}$ しょうゆ・味噌各大 $\frac{1}{2}$ 砂糖大1 酒大2 もみこんでおく。鍋に水1カ入れて春雨 40g 玉ねぎを入れて戻ったら牛肉 パプリカ ピーマン 玉ねぎを入れ火をとおす。



人参のサラダ

人参1本を刺身のツマほど細くなく4cm丈の千切り。塩でもんで10分おく。洗ってごま油少々を回しかける。

