

## 男の料理 141回 4人分

### 蓮根の磯辺揚げ

蓮400g すりおろし。マッシュポテト 20g 大葉 5枚を細かく切ってくわえて塩少々で混ぜて半分にする。小エビとちりめん雑魚 5g をそれぞれに白ごまかあるいは黒ゴマ小 2 を加え、2種類を作って揚げる。からし醤油で食べる。



### 牡蠣と菜の花のバター炒め

かき 300g 洗って水けをきって塩 こしょう、薄く小麦粉を振るう。フライパンにバター10g、いためる。取り出してから菜の花を炒めて醤油大 1 で味付ける。



### 夏みかんのサラダ

レタス半個 ちぎって きゅうり 1本は板摺、薄く切る。夏みかん 1個は皮をむき袋を外す。カニ風味かまぼこ半袋 ソースはマヨネーズ ヨーグルト同量 コンデンスミルク小 1 で和える。 **レタスの保存方法** 芯の部分に爪楊枝 3本ほどさしておく と鮮度が長持ちする。



### 旨大根

大根 400g 5cm丈 1cm角の棒状に切る。ジブロックに入れて醤油 1/2 カ 砂糖大 3 と鷹の爪少々。翌日位から食べられる。

