

## 男の料理 150回 4人分

### ジャガイモとレンコンの梅風味

蓮根いちょう切り ジャガイモ（太目の千切り）各200g水でサッと洗う。油で炒めて蓋をして弱火で5分ほど蒸す。みじん切りの梅干2個分と千切りの青じそ5枚をからめる。



### 豚白采

豚バラ150gは3-5cmに切りさっと洗うように熱湯に通してあぶらをとりのぞく。白菜1/4カット（500g）は茎と葉に分けて茎を熱湯に通す。水けを切る。鍋に水4カ めんつゆ1/2カ アクを取りながら20分ほど煮る。とろみをつける。盛り付けたら上にゆずの皮をのせる



### 高野豆腐ナゲット 1人1枚弱

高野豆腐は2-30分水で戻しておく。よく絞って手で1口大にちぎって焼肉のタレ大4弱 水小半分位足してつけてよくモミ込む。片栗粉を周りにつけてカリッと少しの油で焼き揚げる。



### ごぼうとにんじんのゴママヨサラダ

ごぼう・人参各1本 太く薄めに5cm丈位に切る。ごぼうは酢水につけてから3分にんじんは1分時間差で茹でざるにあける。ソース（マヨネーズ90g 醤油・煎りゴマ各大2 砂糖小1）で和える。

