

## 男の料理 153回

### 鮭とキノコの御和え

甘塩鮭3切れはラップでふんわりかけて3分チン ブナシメジ2パックはラップして3分チン 鮭は大き目 シメジもバラバラにばらして大根半本おろして少し水気を切って酢・砂糖各大4であえる。



### 骨付き肉のコーラ煮 12本で

コーラ500ml ショウガ1片は千切りで 鍋に鶏骨付き肉を入れてコーラをひたひた浸る位入れて落とし蓋をして中火で15分ほど煮る。塩・胡椒適量 七味唐辛子1本 醤油大3 酒大1 入れて10分位煮て最後に水気を飛ばす。



新玉ねぎのチーズレンジ蒸し 湯呑茶碗のような深めの器で新玉ねぎ4個 器に1個づつ根の部分近くまで縦に6等分に深く切り込みを入れる。ラップしてレンジで1個ずつ3分チン 取り出してめんつゆ(3倍濃縮)小1/2 ピザ用チーズ20gのせて1個ごとに1分加熱する。パセリをちらす。



### 焼きうどん

きゃべつ1/6玉 玉ねぎ1個千切り 人参半本細く薄く切る。豚肉70g 野菜類と最後のほうでもやし半袋を炒め、茹でうどん4個いため 前回の焼きそばのたれ4袋分(なければソース)で味付ける。

