

男の料理 155回 4人分

鶏ささみのおろし和え

大根 400g すりおろす。 鶏ササミ 2枚 240g ささみは筋に沿って軽く切り込みを入れて筋を抜く。大根はすりおろして軽く絞る。汁は捨てないで鍋に大根の絞った汁とひたひたの水を少し足して中火で沸騰させて火を止めたらとりささみを入れて蓋をして20分置く。ささみを大きくあら目にほぐす。たれ（薄口醤油・料理油各大1 塩小1/4 大根おろし）をかけて黒いりごま小1/2を振る。



しいたけの肉詰め照焼き 一人2個で

肉厚のしいたけ 8枚 鶏ひき肉 150g むきエビ 100g
椎茸の芯は石付きのみ捨てて細かく切りひき肉 みじん切りの長ネギ 1本とおろし生姜・塩コショウ 卵 1個
片くり粉小1強をと一緒によく混ぜ、8等分にして椎茸の笠の中にも片栗粉をつけてのせる。フライパンに肉の方から両面を焼き、たれ醤油・砂糖大1を絡める。



パセリのおひたし

ハセリ 2束 (100g) は水につけてよく洗い、水1Lに砂糖小半分 塩小1/4で沸騰させて火を止め30秒浸す。葉先を摘んで水を切り、刻んだ塩昆布 3g マヨネーズ大1 醤油小半分 レモン汁小1であえる。



焼きそば

キャベツ半分 豚肉 150g 玉ねぎ 1個 もやし 1袋
めん 3つレンジで軽くチンしてほぐしておく。
添付のソースとオイスターソース大2で味付け。
スープは中華味でわかめと春雨ネギ入り



近くの小学生の社会科見学があり
匂いだけごちそうでした。