

## 男の料理 158 回

### ちくわぶソテー

ちくわぶ1本は18等分に ビニール袋にカレー粉小2と塩小4水1カを入れて耐熱容器に乗せてレンジで6分チン。冷ます。フライパンに油少々でポークビッツを6本炒めたら取り出してちくわぶも軽く焼く。ポークビッツを中央に差し込んで高さをそろえてくる。



### お化けミートボールのカボチャ餡

**ミートボール** (合いびき肉 300g 卵 1個 パン粉大3

塩小1/3はこねてまるめて4つに分ける。素揚げにする。

**トマトソース** (トマト缶 1缶 400g 塩小1/3 胡椒 水 100cc)

玉ねぎ 1/2個は薄いスライスとかぼちゃ 300g皮とワタを取り1口大に切って。炒めてトマト缶をいれて8分位煮込む。皿に盛り付けて中央にミートボールを置き、スライスチーズをかぶせて目口は海苔で(百均の海苔の型抜き器で切り抜き)楊枝の先に水をつけて貼り付ける。



### さつまいものマスタードサラダ

さつまいも 1本 400g 皮を取って1cm角に切る。水にさらしてひたひたの水で中火にかけて5-6分煮柔らかくなったら鍋をゆすって粉ふき芋状態にする。レモン大半分を振って塩胡椒しておく。マヨネーズ大3 粒マスタード小1 醤油少々であえる。上に小葱4本のみじん切りを飾る。



### サンラータン麺

豚肉 100g ザーサイ 50g 乾くらげ 3-4枚 戻して短冊 ニンニク 1かけ微塵切り 鍋にごま油小1 微塵切りニンニク 豆板醤小1 3種のキノコ 200g 炒めて白菜 3枚位は1口大 もやし半袋 水4カが煮立ったら中華だしの素小1 醤油大2 砂糖小1 酢大4 胡椒 水とき片栗粉(大1に水はその倍の大2) ネギ半本小口切りを加える。味を見て溶き卵2個を回しかける。器に茹でた麺(中華麺中太ちぢれ麺) 3玉を、器に盛ってスープをかける。

