

## 男の料理 161回 4人分

## チキンナゲット (1人3-4個で)

鶏むねひき肉 600g にマヨネーズ・ポン酢しょうゆ・小麦粉各大2でよく練って小判型にしてサラダオイルで両面を焼く。

ソース(焼いた時の汁とマヨネーズ大4 ケチャップ大2 からし入れる。



## 里芋柚子風味

里芋6-7個 の里芋の皮を取り1口大にして塩でぬめりを取り かぶるくらいのだし汁1カで5分、砂糖小1を入れて5分、醤油小1,5とみりん小1入れて5分ずつで計15分煮る。最後にゆずの皮を入れる。



## 八朔・カブ・モッツァレラチーズのサラダ

カブ 1個スライスし塩で軽くもんで絞る。八朔1個は袋から出し実をほぐして モッツァレラチーズ1個スライス。オリーブオイル大さじ1 ハーブ塩小さじ1/2 あらびき黒胡椒で味付ける。



## 具たくさん千切り野菜の生姜スープ

白菜3-4枚 大根5cm 人参小半本 しめじ半分 ショウガ2つ  
小葱 ベーコン4枚 すべて千切り 昆布10cm コンソメ  
白だし大1 500mlの水で。



## 黒豆と栗のリメイクご飯

米2合 煮黒豆 100g 栗の甘露煮(黒豆と同じくらいの大きさ) 60~70g 酒大さじ1 白だし小さじ1 黒豆煮のシロップ大さじ1 塩小1/3 で普通に炊く。食べる時にお好みでごま塩

