

## 男の料理 162回 4人分

### 色々キノコのお好み焼き 1人分ずつ焼く

生地(小麦粉 80g だし汁 80ml 摺った山芋 80g)は10分位冷蔵庫で休ませる。キノコ 300g 卵 1個 みじん切りの小葱 3本と生地も混ぜて4等分にする。サラダオイル小1ずつフライパンにひき、大き目に切ったベーコン10g(全部で40g)のせて生地を流して両面を焼く。皿の盛ったら上に塗る。(オイスターソース大2 生クリーム大4 砂糖小1 粗ひき胡椒少々)を塗って鰹節をかける。



### カラフルシュウマイ 16個分

木綿豆腐 150gはレンジで2分チン 冷めたら崩して豚曳き肉 250gみじんたまねぎ1/4個 塩胡椒 おろし生姜 ごま油各小1 片栗粉大2を切り混ぜて丸める。片栗粉大1 づつをキャベツ 又はレタスの千切り60gとコーン缶 120gにふって団子状の餡に押し付ける。大き目の皿の淵周りに並べてラップをかけて6分チン。



### チャーシューもどき

豚ひき肉 60g 焼肉のたれ大さじ2 おろしにんにく少々 砂糖小さじ1 片栗粉小さじ2 塩適量を混ぜてよくこねる。ラップを広げて豚バラ薄切り肉5枚を広げて片栗粉適量振り巻き終わりを3cm位残し上に広げる。はじから巻きラップで密封して6分レンジでチンする。冷めてから切る。

チャーシューもどき



### つけ麺

麺 3つ 味付けメンマ 40g位 ほうれん草 焼き豚  
つけ汁水 2カップ みりん大さじ1 めんつゆ(3倍濃縮)  
1カップ 鰹だし大1 ラー油 3滴

