

## 男の料理 164回 4人分

**色々キノコのお好み焼き** キノコ類 300g 位 ベーコン60g1cm幅にcut 卵1個 小葱3本 生地(小麦粉80g だし汁100ml(白だし大1) 摺った長芋100gを入れて10分以上冷蔵庫で休ませる。サラダオイル大2で両面焼く。オイスターソース大2 ホイップクリーム大4 砂糖小1 粗挽き胡椒を少々塗って鰹節をかける。。

**豆苗と豆もやしの春雨和え**

豆もやし400g 3分位ゆでる途中で豆苗1袋(丈は3等分に切る)。残り1分位になったら戻した緑豆春雨60gをゆでる。水気を切ってカニカマ10本ほぐして鶏ガラスープの素・砂糖・醤油・酢・オイスターソース各大さじ1 ごま油大さじ1~2をあえる。

**ひじきとカラーピーマンオイスター炒め**

長ひじき50g戻して黄・赤いパプリカとピーマン各1個千切り。炒めて胡椒とオイスターソース大1 醤油大2で味付け。。

**もずく和え 3人前位**

3パックの味付きモズクに茹でたオクラ1パック 千切りの長芋 茗荷3個混ぜる。

