

男の料理 165回 4人分

プリプリ海老はんぺん

海老 200g は殻と背ワタとり、酒大1でさっと洗い水気を切る。

粗みじんに切る。はんぺん大2枚はビニール袋に入れて海老と片栗粉大4塩少々に大葉5枚はみじん切りにして粘りが出るまで混ぜる。油を手に付けて8等分にする。フライパンに油を敷き並べて片面焼き返したら水大2を入れて蒸し焼にする。からし醤油で食べる。



鶏肉ときのこのレンジ蒸し

鳥胸肉 250g 3mmのそぎ切りを塩こうじ大2 砂糖小1 片栗粉大1混ぜておく。シメジ えのき エリンギ（丈を半分にする）のキノコ類など計300g ほぐす。皿に鶏肉を並べその上にきのこ類をのせてラップして5分レンジ コショウ 粒マスタード大3 オリーブオイル大2であえる。



砂肝のピリ辛醤油漬け

処理済みの砂肝 300g 1口大。沸騰した湯で入れ再沸騰して火を止める。熱いうちにジプロックに醤油大2 ラー油小1～1.5 空気を抜いて密封 30分以上置く。



梅ニラソース奴 1週間位冷蔵庫で保存できる

にら 1/2束 3-4mmの小口切りに入れて手で潰して 赤唐辛子 半本分 梅干し果肉 3g 微塵切り 醤油 50ml・みりん大1 ごま油大半分混ぜる。食べる直前にかける。

残りは奴やフライ 茹でた鶏肉や納豆などに使用

