

男の料理 第194回

今月のテーマ：肉・野菜・海藻・魚肉バランスよく



- タケノコとゼンマイの旨煮（2人分）
 1. ゆでタケノコ 200g は縦半分に切り、根元を 1cm 厚さのいちょう切り、穂先は 4cm 長さの縦 6 等分に切り、ゼンマイ（水煮）70g は 4cm 長さに切る。
 2. 鶏モモ肉 1/2 枚は筋を切り、3cm 角に切る。
 3. フライパンにごま油大 1 を熱し、鶏肉の皮目から中火で焼き色を付け、裏返ししてタケノコ、ゼンマイを加えて炒め、だし 300ml、酒大 1、みりん大 1+1/2、砂糖大 1+1/2、しょう油大 2+1/2 を加え煮たてて、中火で 10 分煮る。
 4. 器に盛り、木の芽を散らす。
- ヒジキとツナ、豆腐の袋煮（2人分）
 1. 豆腐 1/4 丁（75g）はキッチンペーパーに包み、軽く重しをして 30 分ほどおいて水気を切ります。シイタケ 1 枚（15g）は石づきを除いてみじん切り、ニンジン 3cm（30g）もみじん切りにする。
 2. 油揚げ 2 枚は麺棒で押し転がし、横半分に切って袋状に開く。熱湯をかけ油抜きし、ざるにあげ水気をきる。
 3. ボウルにツナ小 1 缶（70g）を汁ごと入れ、豆腐、シイタケ、ニンジン、ヒジキ（ドライパック）20g、溶き卵 1/2 ヶを入れてよく混ぜる。
 4. 油揚げを両手で挟んで押し、水気を絞り、混ぜた種を 1/4 ずつ詰めて口を折ってとじる。

5. 鍋にだし汁 3/4 カップ、薄口醤油大 1、みりん大 1、酒大 1、砂糖小 1 を入れ中火で熱し、煮立ったら袋を折りたたんだ面を下に並べる。落とし蓋をして弱火で 12 分ほど煮て取り出す。
- カニカマと水菜の搾菜ネギあえ（2 人分）
 1. 水菜 100g は 3cm に切り、カニカマ 4 本（30g）はほぐしておく。
 2. ボウルにみじん切りしたネギ（10cm）と搾菜（味付け）20g、ごま油小 1、コショウ少々を入れ混ぜて、水菜、カニカマを加えあえる。

