

2015. 3. 18. 男のおもてなし料理レシピ

<五 人 前>

牛肉のまぜご飯

<材 料>		<分量>	<作 り 方>
牛肉		200g	① 牛肉とほぐしたしめじ・生姜を油で軽く炒め、Aを加えて汁気が殆どなくなるまで時々混ぜながら煮る。
しめじ		260g	
生姜のせんぎり		30g	
ご飯		4合	
白胡麻		大さじ4	② ご飯を炊き白胡麻を混ぜる。
A { 酒・醤油		各100ml	
{ みりん・砂糖		各大さじ4	③ 枝豆はさやから出しておく。
油		大さじ1.5	
冷凍枝豆		少々	
			④ ②のご飯に具を混ぜ込み、茶碗に盛りつけて枝豆を上には飾る。

キャベツとブロッコリーのサラダ

<材 料>		<分 量>	<作 り 方>
キャベツ		1/4個	① キャベツは4cm角位に切り、ブロッコリーは小房に分ける。
ブロッコリー		1株	
A { マヨネーズ		大さじ6	② 熱湯に塩1% (湯1Lに塩10g) を入れ、キャベツをさっと茹でてざるに取り、続けてブロッコリーを茹でて湯を切り、キャベツと共に広げて冷ます。
{ 醤油		小さじ1	
削りかつお		5g	③ ボウルにAを入れて混ぜ、削りかつおの2/3も加えて混ぜ、②の材料と二つ切りにしたミニトマトを和える。
ミニトマト		8粒	
			④ 器に盛り、残りの削りかつおを天盛りにする。

きくらげと厚揚げの卵炒め

<材 料>		<分 量>	<作 り 方>
きくらげ		20g	① きくらげは戻して一口大に切る。厚揚げはそぎ切りの一口大に切り、酒と醤油をまぶしておく。
厚揚げ		400g	
{ 酒		小さじ2	② 長葱は斜め薄切り。
{ 醤油		大さじ1と1/3	
卵		4個	③ 卵を割りほぐし砂糖と塩を加えて混ぜ、油大さじ2を熱した鍋でふんわりした炒り卵をつくり取り出す。
{ 砂糖		大さじ1	
{ 塩		小さじ1/3	④ 鍋に残りの油を熱し、長葱・きくらげ・厚揚げと順に入れ炒め、Aを加えて調味し、卵を戻し入れて混ぜ合わせ器に盛る。
長葱		2本	
A { 酒		大さじ2	
{ 醤油		大さじ2	
油		大さじ4	

## 味噌汁

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
じゃが芋	240g	① わかめを水につけてもどし、2cm位に切る。じゃが芋は皮をむいて5~6mm厚さのいちょう切り。玉葱はくし切りにしておく
玉葱	160g	
わかめ (もどして)	100g	
{ だし	6カップ	② だしを鍋に入れてじゃが芋を加え、味噌を少し入れて煮る。
{ 味噌	大さじ6弱	
だし		③ じゃが芋が少し柔らかくなったら玉葱を入れて、煮えてきたらわかめも加えて、残りの味噌を溶かし入れて、ひと煮立ちさせる
煮干し (20尾)	20g	
こぶ	10g	

## 牛乳とあずきのゼリー

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
{ ゼラチン	大さじ2	① ゼラチンを水に入れてふやかす (15分)。
{ 水	1/2カップ	
牛乳	800cc	② 鍋に牛乳と砂糖を入れて沸騰寸前まで温め、砂糖が溶けたら火を止め、①を加え良く混ぜて冷水で冷ます。
砂糖	100g	
茹であずき缶	200g	③ 器に茹であずきを等分に入れ、上から②を注いで冷蔵庫で冷やす。苺を刻んで上にのせる。
苺 (小粒)	8個	