

2014. 12. 10. 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		125g	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。 ② ご飯を炊き白胡麻を混ぜる。 ③ 枝豆はさやから出しておく。 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。
しめじ		160g	
生姜のせんぎり		20g	
ご飯		2.5合	
白胡麻		大さじ2.5	
A { 酒・醤油		各60ml	
{ みりん・砂糖		各大さじ2.5	
油		大さじ1	
冷凍枝豆		少々	

白菜のミルク煮

<材 料>		<分量>	<作 り 方>
白菜 (4×2cm)		650g	① 白菜は茎と葉に分け、茎はそぎ切り葉は少し大きめに切る。 ② ベーコンは細切り、生椎茸は薄切り、いんげんは斜め薄切り。 ③ 鍋に水・ガラスープの素を入れて煮立て、白菜の茎を下に葉を上へのせ、蓋をして10分位中火で煮る。 ④ 柔らかくなったなら牛乳とベーコン・生椎茸・いんげんを加え、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
水		1C	
ガラスープの素		小さじ2	
塩		小さじ1/2	
ベーコン		4枚	
生椎茸		1パック	
いんげん		5本	
牛乳		1/2C	
塩・胡椒		少々	
{ 片栗粉		大さじ1強	
{ 水		大さじ2	

きくらげと厚揚げの卵炒め

<材 料>		<分量>	<作 り 方>
きくらげ		15g	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。 ② 長葱は斜め薄切り。 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。 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。
厚揚げ		250g	
{ 酒		小さじ1	
{ 醤油		小さじ2	
卵		3個	
{ 砂糖		大さじ1	
{ 塩		小さじ1/4	
長葱		1本	
A { 酒		大さじ1と1/2	
{ 醤油		大さじ1と1/2	
油		大さじ4	

大根と柿の和えもの

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
大根	250g	① 大根は5cm長さのせん切りにし、合わせ酢を大さじ3～4を
柿	1個	かけておく。
合わせ酢	大さじ3～4	② 柿は皮をむいて5cm長さの棒状に切り①に加えておく。
┌ 酢 ├ 塩 ├ 砂糖 └ だし昆布 (5cm角)	1C	③ 合わせ酢は材料を小鍋に入れ、煮立てないで弱火でしばらく煮て
	大さじ1	砂糖・塩が溶けたら瓶などで保存する。
	50g	* 合わせ酢はすし飯や酢のものに利用でき、ご飯1合に合わせ酢
	2枚	大さじ2の割合で使います。