

2014. 4. 16. 男のおもてなし料理レシピ

メンチカツ

	<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
	牛切り落とし又は挽き肉	400 g	① 牛肉は7~8mm角に切る。ソースを合わせる。
	玉葱の粗みじん切り	150 g	② ボウルに牛肉・玉葱とAを合わせ、粘りが出たら5等分。
A	パン粉 1/2 C	25 g	手に水を少々つけてまとめながら、手から手に打ち付けるようにして空気を抜き、楕円形に整える。
	溶き卵	大きじ2と1/2	
	塩	小さじ2/3	③ Bを合わせる。メンチ種に薄力粉・B・パン粉の順に衣をつけ片面の中央を軽くくぼませる。
	胡椒・ナツメグ	各少々	
	薄力粉	大きじ3	④ 油を170℃に熱し、種を入れ中火で3~4分揚げる。返して
B	溶き卵	大きじ5	全体に良い色がつくまで更に3分程揚げる。
	水	大きじ1	⑤ キャベツは水にさらしてパリッとさせる。
	パン粉 1 C	50 g	⑥ ソースを合わせ、小鍋でひと煮立ちさせる。
	揚げ油	適量	⑦ トマトをくし形に切る。
	キャベツのせん切り	250 g	⑧ 器にメンチとキャベツとトマトを盛り、ソースをかける。
	トマト	1個	
	<u>ソース</u>		
	ウスターソース	各大きじ3	
	赤ワイン		
	トマトケチャップ		

和え物

	<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
	いか（短冊切り）	100 g	① 胡瓜と大根は3~4cm長さに切り、1%の塩でもんでしんなりさせる。
	胡瓜（薄い短冊切り）	100 g	② わかめときくらげは戻してさっと熱湯を通し、食べやすい大きさに切る。
	大根（薄い短冊切り）	100 g	③ いかは沸騰した湯でさっと茹でる。
	わかめ（乾燥）	5 g	
	きくらげ	5 g	④ Aを合わせ材料を和える。
A	酢	大きじ2と1/3	
	塩	少々	
	砂糖	大きじ1と1/3	
	薄口醤油	大きじ1	

茄子の味噌炒め

	<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
	茄子（乱切り）	350 g	① フライパンに油小さじ2（分量外）を熱して、材料を炒め、火が通ったらAを加えて調味する。
	ピーマン（乱切り）	150 g	
	玉葱（くし切り）	100 g	
A	砂糖	大きじ2と1/3	
	酒	大きじ1強	
	醤油	小さじ1~2	
	味噌	大きじ1と2/3	