

2016. 1. 20. 男のおもてなし料理レシピ

五人前

麻婆豆腐

<材 料>		<分 量>	<作 り 方>
木綿豆腐	350g	2丁	① にんにくはみじん切り。生姜は皮ごとみじん切り。葱は粗みじん切り。豆腐は1.5cm角に切る。
豚挽き肉		200g	
にんにく (小2片)		10g	② 鍋に湯を沸かし豆腐を入れる。ひと煮立ちしたら火を止め、ザルに取る
生姜 (小2片)		10g	
葱		1本	③ Aを上から順に合わせる。
豆板醤		小さじ1~2	④ 大きめの鍋かフライパンに油を温め、にんにく・生姜を弱火で炒める。香りが出たら挽き肉を入れ、中火でほぐしながら炒めて肉の色が変わったら豆板醤を加えて、肉がパラパラになるまで炒める。
油		大さじ1	
A { 甜麵醬		大さじ2	⑤ Aをかき混ぜて加える。大きく混ぜながらとろみが出てきたら、葱と豆腐を加えて崩さないように混ぜながら1分程煮て、鍋肌からごま油をまわし入れて火を止める。
	醤油	大さじ2	
酒		大さじ2	
ガラスープの素		小さじ1	
片栗粉		大さじ1	
水		300mL	
ごま油		大さじ1	

春巻き

<材 料>		<分 量>	<作 り 方>
春巻きの皮		1袋10枚	① 干し椎茸は水で戻し薄切り。戻し汁大さじ2は取りおく。
春雨		30g	
A { 干し椎茸		2個	② 春雨は熱湯で5分程戻し、食べやすい長さに切る。
	水	70mL	
豚もも肉 (薄切り)		200g	③ 筍・人参は5cm長さの細切り。にらは5cm長さに切る。葱は縦半分に切り斜め薄切り。
茹で筍		50g	
人参		50g	④ 豚肉は7~8mm幅に切り、塩少々と酒大さじ1/2(分量外)をふりもみ込む。
にら (1/2束)		50g	
葱		1/2本	⑤ A・Bはそれぞれ合わせる。
炒め油		大さじ1と1/2	
A { 椎茸の戻し汁		大さじ2	⑥ 鍋かフライパンに油を温め、豚肉を強火で炒める。色が変わったら、椎茸・筍・人参・葱を加える。しんなりしたら春雨・にらを加えて炒める。
	砂糖	小さじ1	
酒・醤油		各大さじ1	⑦ Aを加えひと煮立ちしたら火を止める。Bをかき混ぜて加え火を中火にして混ぜる。とろみがついたらごま油をまわし入れ火を止める。冷まして10等分する。
塩		小さじ1/2	
胡椒		少々	⑧ のり用の材料を合わせる。春巻きの皮に⑦をのせて包み、巻き終わりにのりをつけて止める。
B { 片栗粉		小さじ2	
水		大さじ1と1/2	⑨ 揚げ油を160℃~170℃に熱し、⑧を入れる。全体が色づくまで返しながらかける。皮がパリッとしたら取り出す。
ごま油		小さじ1	
揚げ油		適量	⑩ 辛子酢醤油を添える。
のり			
薄力粉・水		各大さじ1/2	
<u>辛子酢醤油</u>			
酢		大さじ1	
醤油		小さじ1	
練り辛子		適量	

ブロッコリーのサラダ

<材 料>

ブロッコリー

しめじ

酢

醤油

油

ごま油

塩・砂糖

<分 量>

1個 ① ブロッコリーとしめじは小房に分け、熱湯でさっと茹でる。

1パック ② 粗熱がとれたらAを合わせて和える。

各大さじ1/2

各少々

<作 り 方>

トマトと卵のスープ

<材 料>

トマト (完熟)

卵

玉葱

スープ (ガラスープ+水)

塩

酒

胡椒・ごま油

<分 量>

大1個 ① トマトは湯むきし種を取り薄切り。玉葱も薄切り。

2個 ② 油大さじ1 (分量外) を熱して玉葱をよく炒め、スープを加えて

中1個 煮立ったら灰汁を取る。

5C ③ トマトを入れ少し煮込み、塩・酒・胡椒で調味し、沸騰したら

小さじ1強 溶き卵を回し入れ、火を止めごま油をふる。

大さじ1

各少々

<作 り 方>