

2016. 6. 15 男のおもてなし料理レシピ

五人前

バンバンジー

	<材 料>	<分量>	<作 り 方>
	鶏もも肉	500g	① 生姜は皮をつけたまま薄切り。鶏肉に塩・胡椒をもみ込んで下味をつける。
	塩	小さじ1	
	胡椒	少々	
	生姜	15g	
	酒	小さじ1と1/4	
A	塩	小さじ2と1/2	② 鍋に鶏肉・生姜・Aとかぶる位の水を入れ強火にかける。煮立ったら蓋を少しずらしてのせ、弱火で10分茹でる。火を止めそのまま冷ます。
	酒	小さじ2と1/2	
	きくらげ	小10個	③ きくらげは水で10分程戻して、熱湯で茹で固い部分を除いて食べやすい大きさに切る。葱は芯を除いてせん切りにする。水にさらして水気を切る。人参は4cm長さのせん切り。
	葱	1本	
	人参	1/4本	④ にんにくはみじん切り。ボウルにBを順に合わせる。
	胡瓜	2本	
	たれ		⑤ 小鍋にCを合わせ弱火にかける。香りが出たらBに加えよく混ぜる。
	練りごま白	小さじ2と1/2	
B	砂糖	小さじ1と1/4	⑥ 鶏肉を1cm厚さのそぎ切りにし器に盛る。きくらげと胡瓜を添えて白髪葱と人参を合わせてのせる。たれを添える。
	醤油	小さじ1と1/4	
	酢	小さじ2と1/2	
	油	小さじ1と1/4	⑦ 泡立て器でかき混ぜながら溶き卵を少しずつ入れ、火を止める。
C	にんにく	1片	
	豆板醤	小さじ1と1/4	

中華風コーンスープ

	<材 料>	<分量>	<作 り 方>
	コーンクリーム缶 (1缶)	400g	① バンバンジーの鶏の茹で汁を使って (足りなければ水を足す) 鍋に入れ沸かし、コーンを加え煮立ったら酒・塩・胡椒で調味。
	スープ	4C	
	酒	小さじ1	② 片栗粉を倍の水で溶きスープにとろみをつける。
	塩	小さじ1	
	胡椒	少々	③ 泡立て器でかき混ぜながら溶き卵を少しずつ入れ、火を止める。
	片栗粉	小さじ2	
	卵	2個	

茄子のオイスターソース煮

	<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
	茄子（4個）	270g	① 葱・にんにくはみじん切り。いんげんは筋を取り3cm長さに切る。 赤唐辛子は水に漬け柔らかくして種を取り、太めの小口切り。 Aを合わせる。
	豚ばら肉薄切り	130g	
	さやいんげん	40g	② 茄子はヘタを取り皮を編み目にむいて5～6cm長さの乱切り。 豚肉は2cm長さに切る。
	葱	15cm	
	にんにく（大1片）	15g	③ フライパンに油大さじ3を温め、茄子・いんげんを強めの中火で炒める。薄く焼き色がついたら一旦取り出し、茄子といんげんを分けておく。
	赤唐辛子	1本	
	油	大さじ4	④ フライパンに油大さじ1を足し、弱火で葱・にんにく・唐辛子を炒める。香りが出てきたら豚肉を加え、中火で炒める。肉の色が変わったら茄子とAを加える。蓋をして弱火にし10分程煮る。 いんげんを加えて汁気がほとんどなくなるまで煮る。
A	砂糖	小さじ1と1/3	
	オイスターソース	小さじ1と1/3	
	醤油	大さじ1と1/3	
	酒	大さじ1と1/3	
	水	130mL	

くずし豆腐

	<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
	絹ごし豆腐（1丁）	400g	① 豆腐はキッチンペーパーで包んで皿にのせ、レンジで2分位加熱し、水切りする。ボウルにAを混ぜ合わせ、粗熱を取った豆腐を加えて、形が崩れすぎないように和える。
A	万能葱（小口切り）	4本分	
	かつお節	4g	② 糸唐辛子と刻みのりをのせる。
	鶏ガラスープの素	大さじ1	
	ごま油	大さじ2	
	白炒りごま	小さじ2	
	ラー油	少々	
	糸唐辛子	少々	
	刻みのり	少々	