

2017. 3. 29. 男のおもてなし料理レシピ

四人前

鶏じゃが

<材 料>	<分量>	<作 り 方>
鶏もも肉	320g	① じゃが芋は皮をむき4~6等分に、人参は1cm厚さの輪切り。玉葱は6等分のくし形に切る。いんげんはへタを取る。 ② 鶏肉は一口大に切って、塩・胡椒をし片栗粉を薄くまぶす。フライパンに油をしき皮目から焼き両面焼き付ける。 ③ 鍋に①のじゃが芋・人参・玉葱・だしを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。②といんげんを入れてAを加え、鶏肉に火が通るまで7~8分煮る。
じゃが芋	450g	
人参	150g	
玉葱	200g	
さやいんげん	10本	
だし	300mL	
A [みりん	80mL	
淡口醤油	60mL	
塩・胡椒	各少々	
片栗粉	適宜	
油	少々	

たこの三杯酢和え

<材 料>	<分量>	<作 り 方>
茹でたこの足 (1本)	100g	① タコ・セロリ・きゅうりは斜め薄切り。大根は皮をむき薄いいちょう切り。パプリカは縦に細切りにする。 ② 三杯酢を混ぜ合わせる。材料をバットに並べ入れ、三杯酢をかけ冷蔵庫で30分おいて味をなじませて和える。 ③ 器に盛り大葉とみょうがを天盛りにする。
セロリ (1本)	100g	
きゅうり (1本)	100g	
大根	120g	
パプリカ (赤・黄各1/4個)	60g	
<u>三杯酢</u>		
酢・薄口醤油	各大さじ3	
砂糖	大さじ1	
大葉のせん切り	2~3枚分	
みょうがの小口切り	1~2個分	

小松菜のごま醤油炒め

<材 料>	<分量>	<作 り 方>
小松菜	1把	① 小松菜は3cm長さに、ベーコンは7mm幅に切る。 ② フライパンにごま油を中火で熱してベーコンを炒め、こんがりしたら小松菜を加えて炒め、しんなりしたら醤油とすりごまを加えて混ぜる。
ベーコン	60g	
ごま油	大さじ1/2	
醤油	大さじ1	
すりごま (白)	大さじ3	