

2017. 8. 23. 男のおもてなし料理レシピ

五人前

冬瓜と鶏肉の煮物

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>	
冬瓜	500g	① 鶏肉は余分な脂を除き、半分に切る。フライパンを温め、鶏肉の皮側だけ香ばしい焼き色がつくまで焼き、取り出す。粗熱がとれたら1cm幅に切る。	
鶏むね肉	300g		
A {	だし汁	3カップ	② 冬瓜は皮をむき種とワタを除く。幅4cm厚さ1cm位に切り、鍋にだしと一緒に入れ中火で煮る。冬瓜が皮近くに竹串を刺しすっと通る位になったら、Aを加えて更に5分位煮る。
	薄口醤油	大さじ2	
	みりん	大さじ2	
	醤油	小さじ2	
片栗粉	適量	③ 鶏肉に薄く片栗粉をまぶし、余分な粉を払って②の鍋に加えて煮る。火が通ったら出来上がり。器に盛り生姜を天盛りにする。	
生姜のすりおろし	1片分		

茄子の薬味おろし

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
茄子	4~5本	① みょうが・万能葱は小口切り。大葉・生姜はせん切りにする。貝割れ菜は3等分にする。ボウルに冷水を入れて野菜を入れ、混ぜてシャキッとしたり水気を切る。
みょうが	2本	
万能葱	2本	② 茄子はへたを取り一口大の乱切りにし、油を入れたフライパンに茄子を加え、茄子の0.5%位の塩を振って、中火で炒めるように茄子に油をまわし、全面に焼き色を付けて器に盛る。
大葉	5枚	
生姜(10g)	1片	③ 上に大根おろしをのせる。Aを混ぜ合わせ上からかけ、①の薬味をちらし、切ったトマトを添える。
貝割れ菜	1/2パック	
大根おろし	200g	
油	大さじ3	
塩		
A {	酢・醤油・だし汁	各大さじ4
	みりん	大さじ1と1/4
	ツナ缶	小1缶
	トマト	1個

とうもろこしのごはん

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
とうもろこし	2本	① 米は洗って水加減し、塩を入れ30分位おき、実をはずしたとうもろこしを加えて炊く。
米	2カップ	
水	480mL	*とうもろこしがない時は缶詰でも美味しい。
塩	小さじ1	

味噌汁

<材 料>
オクラ
油揚げ
そうめん
だし汁
味噌

<分 量>

1P ① オクラは食べやすい大きさに、油揚げは短冊に切り、そうめんは
1枚 二つ折りにする。
100g ② 鍋にだしを煮立て、そうめん・油揚げ・オクラを加えひと煮立ち
5カップ したら、溶いた味噌を加え味を調える。
40g位

<作 り 方>