

2018. 2. 21. 男のおもてなし料理レシピ

五人前

海老のチリソース炒め

<材 料>

<分量>

<作 り 方>

海老（無頭・殻付き）

20～25尾

① 海老は殻を付けたまま洗い剣先を切る。尾の先をキッチンばさみか包丁で斜めに切り、包丁の刃先で尾の中の水気をしごき出す。尾のきわのひと節を残して殻をむき、背わたを取る。

A { 酒

小さじ2

塩・胡椒

各少々

片栗粉

小さじ2

② 海老にAで下味をつけ片栗粉をまぶす。

生姜（みじん切り）

1片（10g）

③ 生姜・葱・にんにくを刻む。Bを合わせておく。

葱（みじん切り）

10cm

④ フライパンに油大さじ2を熱し、海老を強火で炒め色が変わって

にんにく（みじん切り）

1片（10g）

全体に火が通ったら取り出す。

油

大さじ3

⑤ 油大さじ1を足し、生姜・葱・にんにくを弱火で炒め、香りが

トマトケチャップ

大さじ3

出たら中火にしてBを混ぜ合わせて加えとろみをつける。

酒

大さじ1

⑥ 海老を戻し入れ全体にからめる。

砂糖

小さじ2

B { スープの素

小さじ1/2

*玉葱・ピーマンなどを油通しや炒めて一緒に加えてもよい。

片栗粉

小さじ2

豆板醤

小さじ1

醤油

小さじ2

水

140mL

きくらげのサラダ

<材 料>

<分 量>

<作 り 方>

きくらげ（乾）

20g

① きくらげは水で戻し、よく洗って石づきを取ってさっと茹でておく。大きいものは食べやすい大きさにちぎる。

胡瓜

2本

トマト

大1個

② 胡瓜はすりこ木などで叩いてひびを入れ、一口大に割る。

A { 練り辛子

小さじ1/2

砂糖・ごま油

各小さじ1

④ Aを合わせまずきくらげを和えてから、胡瓜・トマトを混ぜる。

塩

小さじ1/4

酢・醤油

各大さじ1

豆腐のオイスターソース炒め

<材 料>

木綿豆腐
生椎茸
ちんげん菜
絹さや
砂糖
オイスターソース
ごま油
スープ
片栗粉
揚げ油

<分 量>

2丁 ① 豆腐は縦に二つ割にして、1cm厚さに切り布巾かペーパーに
4～5枚 並べて水切り。
1把 ② 椎茸はそぎ切り。ちんげん菜は食べやすい長さに切る。絹さやは
10枚 筋を取りAを合わせる。
小さじ2 ③ 揚げ油を180℃に熱し、豆腐を色よく揚げる。
大さじ2 ④ 鍋に油を大さじ2～3残し、椎茸をさっと炒め青梗菜と絹さや
少々 を次々加えて炒め、Aを入れて火を通す。
1カップ ⑤ 器に豆腐を並べ、野菜のあんをかけるか、鍋の野菜あんに豆腐を
小さじ2 加えて混ぜ合わせてもよい。

<作 り 方>

A