

## 2018. 3. 14. 男のおもてなし料理レシピ

### 五人前

### 中華風煮豚

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
豚肩ロース ブロック	500~700g	① 中華鍋に油を熱し、糸掛け又はネットに入れた豚肉（あらかじめ塩・胡椒をしておく）を入れ全面に焦げ目をつける。 ② 煮汁を合わせておき（パイナップルの果肉はみじん切りにしておく）①の鍋に入れ、長葱のぶつ切り・生姜・赤唐辛子を入れる。 ③ 中火で煮汁が沸々する程度にして、肉を返しながらかき混ぜながら煮る。 ④ そのまま余熱で置き、冷めたら煮汁を粗く漉（こ）し、砂糖大さじ1（分量外）を入れ煮詰めて1/2量位にして、薄切りにした肉にかける。  *サラダ菜・トマトなどを添える。
塩	0.7~0.8%	
胡椒		
油	大さじ2	
煮汁		
スープ（水	3C）	
（チキンブイヨン	2個）	
醤油	50cc	
紹興酒又は酒	40cc	
オイスターソース	大さじ2	
塩	小さじ1/2	
パイナップル缶		
（果肉4枚）	150g	
（果汁）	50cc	
長葱（青い部分）	1本分	
生姜（薄切り）	5~6枚	
赤唐辛子	1本	

### 白菜のホワイトアスパラ風

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
白菜の茎	300g	① 白菜を茎と葉に分ける。茎を縦に細切りにする。生姜も細切り。赤唐辛子は種を出し二等分する。
生姜の薄切り	1枚	
赤唐辛子	1本	② 鍋に油を熱し生姜を炒め、白菜と赤唐辛子とスープを加えてごま油をかけ、蓋をして白菜が柔らかくなるまで煮る。（白菜は揃えた形で煮る）
スープ（水	3C）	
（ブイヨンキューブ	2個）	
油	大さじ2	
砂糖・塩	各小さじ1/4	
ごま油	少々	

## クリームスープ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
白菜の葉	300g	① 帆立貝柱は2～3枚の斜めそぎ切り。白菜の葉は3cm幅に切る。
長葱	1本	長葱は斜め薄切り。
帆立貝柱	4～5個	② 鍋に油を入れ、長葱の白い部分と白菜を入れて炒め、蓋をして
A { 酒	50cc	2～3分したらAと貝柱を加え、弱火で5分程火を通し、豆乳と
塩	小さじ1と1/2	葱の青い部分も入れて、沸騰したらすぐ水溶き片栗粉でとろみを
胡椒	少々	つける。
豆乳又は牛乳	3カップ	
{ 片栗粉	大さじ1と1/2	
水	大さじ3	
油	大さじ1と1/2	

## 青菜とひじきの和え物

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
ほうれん草又は小松菜	1把	① ひじきは洗って水で戻し、熱湯で茹でざるにあげる。そのあとの
乾燥ひじき	20g	湯でほうれん草をさっと茹でて水にさらし、絞って4～5cm
醤油	小さじ1	長さに切る。
A { にんにく(すりおろし)	1片分	② 青菜に醤油をまぶしてしっかり絞る。
ごま油・すり胡麻白	各大さじ1	③ ボウルにひじきと青菜を入れ、Aを合わせて入れ和える。
醤油	小さじ2	
塩	小さじ1/2	* Aのにんにくをごま油でさっと火を通し、残りの調味料を
		加えて和えてもよい。

