

## 2021.11.17 男のおもてなし料理 レシピ

### 豚肉のしょうゆ煮

<材 料>		<分 量>	<作 り 方>	
豚肩ロース肉ブロック		600g	① 鍋にたたいた長葱、生姜とaを入れて火にかけ、60℃位の熱さになったら豚肉を入れる。	
長葱		1/2本		
しょうが		1片		② 煮立つまでは蓋をして中火、その後は弱火で時々肉を返しながらか
醤油	a	1/2カップ		
砂糖		1/2カップ	③ 豚肉においしそうな色がついたら取り出し、あとの鍋に生椎茸、	
酒		1/2カップ		茹で卵（殻をむく）、根元に切り目を入れさつと茹でたチンゲンサイ
水		2カップ	を入れて、肉を時々返しながらか	
生しいたけ		4枚	④ 肉を薄切りにして、椎茸、青梗菜、ゆで卵と共に盛り合わせる。	
青梗菜		2株		
ゆで卵		4個	※煮汁は大根、こんにゃく、じゃが芋、いんげんなども煮るとおいしい。	

### 茄子とピーマンのきんぴら

<材 料>		<分 量>	<作 り 方>
茄子		中2本（約100g）	① なすは、へたを切りおとし縦2つに切り、縦にうす切りにする。
ピーマン		5個（約250g）	
ベーコン		50g	② ピーマンは、へたと種をとり細切り、ベーコンも細切り。
油		大さじ1	
みりん		大さじ1	③ 鍋に油を熱し、中火でベーコンをこがさないようにチリチリになるまで炒め、茄子を加えてひとませし、油がまわったらピーマンを加え強火にしてさらに炒める。野菜がしんなりしたら、みりんしょうゆをまわし入れ、ごま油をふり、手早く炒めて仕上げる。
しょうゆ		大さじ1	
ごま油		小さじ1	