

## 2022.5.18 男のおもてなし料理 レシピ

### 鯖の甘酢いため

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
鯖	2切れ160g	① 鯖はそぎ切りにし、酒と塩をふり片栗粉を多めにまぶす。
酒・塩	各少々	
片栗粉	大さじ1~2	② フライパンに1cm深さに油を入れて熱し、両面
油	適量	からりと揚げるようにして焼き、とり出す。
赤パプリカ	1個240g	
わけぎ	12本 180g	③ パプリカは種とへたを除いて、1cm幅×4cm位に切り
にんにくのみじん切り	1片分	わけぎは3cmの長さに切る。
a { しょうゆ・酒	各大さじ2	
酢	大さじ1	④ フライパンの油を少し残して、野菜とにんにくを入れてさっと炒め
砂糖	小さじ1	①の鯖を加えて、aを合わせたものをまわし入れて炒めあわせ
塩	少々	こしょうをふる。
こしょう		

### 三色野菜の肉みそのせ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
a { もやし	1袋(200g)	① フライパンにごま油を熱しaを炒め、bを加えて煮立てて
青梗菜(5cm幅に切る)	300g	湯を切って皿に盛る。
人参(うす切り)	100g	
b { ごま油	大さじ1/2	② 続けてcを炒め、香りがたってきたら豚肉を加えて
酒・塩	各少々	色が変わるまで炒める。dを加えて、肉みそを作り
b { 水	1.5カップ	皿に盛った野菜にのせる。
c { しょうが・にんにく	各1片分	
のみじんぎり		
豚ひき肉	100g	
d { しょうゆ	大さじ2弱	
酒・白みそ	各大さじ1	
d { 砂糖・ごま油	各小さじ1	
赤唐辛子の小口切り	1/2~1本	
おろしにんにく・塩	各少々	

### トマトとスプラウトのアンチョビー和え

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
ブロッコリースプラウト	2パック(60g)	① スプラウトは根を切り除く。トマトは縦半分にとって
トマト	小2個(260g)	5~6mm幅のくし形に切る。
アンチョビー	20g	② ボウルにアンチョビーを入れてフォークでつぶし
a { エキストラバージン	小さじ2	aを加えて混ぜ合わせる。
オリーブオイル		③ ②に①を加えて、味がなじむまで置く。
a { しょうゆ	小さじ2/3	
粗びきこしょう	少々	