

2022.9.21 男のおもてなし料理 レシピ

豚肉のソースマリネ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
豚薄切り肩ロース肉	300g	① 大きめのボウルにaを合わせてソースをつくる。
玉葱	1個200g	
トマトケチャップ	1/2カップ	② 豚肉は食べやすく切り、玉葱は薄切りにして鍋に湯を沸かして茹でてざるに取り、熱いうちに①のソースに漬ける。
	ウスターソース	
a 油(キャノーラ・米油など)	1/4カップ	③ 冷めたらザク切りにしたレタスを敷いて盛り、くし形に切ったトマトクレソンを添える。
ローリエ	1枚	
トマト	中1個	
レタス	1/2個	
クレソン、フロッコリーなど		

切り干し大根の洋風煮

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
切り干し大根	50g	① 切り干し大根はサッと洗って水につけて戻してしぼる。
ベーコン	3枚50g	
水(戻し汁)	3/4カップ	② 鍋にベーコンと薄く切ったにんにくを入れて弱火で炒め、ベーコンの脂が出て来たら切り干し大根を加えて軽く炒めて、水、スープの素を入れて弱火で煮汁がなくなるくらいまで煮て、塩こしょうで調味する。
スープの素	1/2個	
にんにく薄切り	1片	
塩、こしょう	各少々	
※人参50g位を千切りにして加えてもよい		

きゅうりとセロリの甘酢炒め

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
きゅうり	3本	① きゅうりは縦半分になり、種を取って1cm幅の斜め切り。
セロリ	1本	
生姜	1片	セロリは筋を取ってきゅうりと大きさを揃えて切り、合わせて塩大さじ1をまぶして約15分ほど置き、サッと洗ってよく水気を切る。
砂糖	大さじ2~3	
a 塩	小さじ1/2	② 鍋に油を熱し、生姜の千切りを香りよく炒め、きゅうりとセロリを加えて強火でサッと炒め合わせaを加えてひと煮し、汁ごとバットに広げて手早く冷ます。
しょうゆ	小さじ1	
酢	大さじ3	
油(炒め用)	適量	冷蔵庫で一週間保存可能。
塩	大さじ1	※生姜の代わりに赤唐辛子、花椒などを加えてもよい。