

## 2023.4.12 男のおもてなし料理 レシピ (4人分)

### 中華おこわ

<材料>	<分量>	<作り方>
もち米	400g	
豚肉 (もも)	120g	①米はといで1~3時間水につけておく・干し椎茸ももどしておく
たけのこ	80g	②水と調味料を合わせておく
人参	80g	③豚肉、たけのこ、人参、干し椎茸は5ミリ角位に切る
干し椎茸	4枚	④油で肉を炒め、野菜も加えて炒める(人参に火が通るように)
サラダ油	大1・2/3	⑤合わせた調味料を加え、水切りしたもち米も入れ水分がなくなるまで炒める
水	1・1/2 カップ	
固形スープの素	1個	⑥沸騰した蒸し器に⑤を入れてグリーンピースをちらし、12~3分蒸す
砂糖	大1弱	
酒	大1弱	
塩	小1/2弱	
薄口醤油	大1・2/3	*グリーンピース 24g

### かぶのエビあんかけ

かぶ	4個	①かぶは皮をむきくし形に切り、熱湯で2分ほど茹でざるに上げる
チンゲン菜	1株	②チンゲン菜も6つ割りにしさっと湯がいておく
小エビ	120g	③えびは背ワタを取り殻をむいてコロコロに切り塩酒少々ふりかけておく
かたくり粉	大1	④鍋にスープと調味料を入れ煮立て、チンゲン菜・かぶも入れ、再び煮立ってきたら水分を拭いたエビを加えてほぐす
水	大1・2/3	⑤エビの色が変わって3分位煮たら味を整え、水溶きかたくり粉を加え
スープ	(水1カップ+ガラスープ小1)	とろみをつける
酒	各大1・2/3	⑥ごま油少々かける
薄口醤油	大1弱	
塩	小1/2弱	*ごま油 適量

### 野菜の甘酢和え

キャベツ	3~4枚	} 500g	①キャベツは5cm角、きゅうりセロリは斜めうす切りにし、塩をしてしばらく置き
きゅうり	2本		水が出てきたらざっと絞る
セロリ	1本		②合わせ調味料を小鍋に入れ火にかけ、煮立ったら野菜の上からかけて混ぜる
塩	小1・2/3		
サラダ油	大1・2/3		
砂糖・酢	各大3 (赤唐辛子輪切り 1本分)		

### 杏仁豆腐

粉寒天	3g	①鍋に水を入れ粉寒天を振り入れ、しばらく置いてから火にかけよく煮溶かす
水	2カップ	②砂糖を加え、とけたら火を止め、なべ底を水で冷やし粗熱を取る
砂糖	100g	③牛乳とアーモンドエッセンスを入れ水でぬらした型に入れ冷やす。
牛乳	2カップ	
アーモンドエッセンス・果物		