

2023 10.11

男のおもてなし料理

レシピ(4~5人)

1カップ=200ml・小さじ1=5ml・大さじ1=15ml

塩小さじ1≒5g・醤油小さじ1≒塩1g

4.帆立入りしゅうまい (1,175kcal)

<材料>	<分量>	<作り方>
しゅうまいの皮	30枚	①春雨は熱湯で戻し細かく切る
豚ひき肉	300g	帆立は缶から出す
帆立貝柱水煮缶	1缶	②ひき肉にAの調味料を加えながらよく混ぜる
春雨	30g	③春雨、ほたても加えてよく混ぜる
生姜汁	小さじ1	④しゅうまいの皮に大さじ1ほどのせ包む
塩	小さじ1	⑤蒸し器に白菜をしき、しゅうまいを並べ、強火で10分ほど蒸す
酒	大さじ2	⑥辛子、酢、醤油をそえる
A 砂糖	小さじ1	
ごま油	小さじ2	
片栗粉	大さじ2	
こしょう	少々	
帆立缶の汁	大さじ1	
白菜	3~4枚	
辛子・酢・醤油	適宜	

3.きのこ卵のスープ (397kcal)

きのこ(2~3種類)	200g	きのこは長いものは短く切り、さっと洗ってざるに上げておく
長葱(みじん切り)	1/2本	①サラダ油を熱し、長葱をゆっくり炒め、酒を回し入れ、スープ、人参を入れ煮立ったら塩、胡椒、ごま油を入れアクを取りきのこを入れる
人参(短いせん切り)	30g	②再び煮立ったら味を確かめ、必要なら水溶性片栗粉で薄くとろみをつける
卵(割りほぐす)	2個	③火を全開にし、とき卵を細くゆっくり流し入れて火を止め、蓋をして少し蒸らしてから、さっとひと混ぜし青みを散らす
スープ(水+ガラスープ大さじ2)	5カップ	
酒	大さじ1	
塩	小さじ1/2	
こしょう・ごま油	各少々	
サラダ油	大さじ2	
片栗粉・あさつき	少々	

2.青菜と厚揚げのオイスターソース炒め (765kcal)

厚揚げ	2枚	縦2つに切り、それを2cm位の厚さに切る
干し椎茸	3~4枚	一もどしてそぎ切り
小松菜	1把	一食ベやすい大きさに切る
サラダ油	大さじ2	①合わせ調味料を合わせておく
砂糖	小さじ2	②なべにサラダ油油を入れ椎茸を十分に炒め、青菜を加えて炒める
オイスターソース	大さじ2	③厚揚げも加えてさらに炒め、最後に合わせ調味料を加え煮立たせ、炒め合わせる
ごま油	小さじ1	
スープ(水+ガラスープ小さじ1)	カップ1	
片栗粉	小さじ2	

1.大根の香和え (401kcal)

大根	400g	5cm×1cm 2mm厚の短冊に切り、塩をまぶして10分位おいて
塩	大さじ1/2	しんなりさせる
クコの実	大さじ1	洗ってざるに上げておく
カイワレ大根	1/2パック	洗ってざるに上げ、3cmに切る
粒こしょう	小さじ1/2	①大根がしんなりしたら水けをよくしぼる
サラダ油・砂糖	各大さじ2	②小鍋に合わせておいた調味料を熱し、煮え立ったら大根にかけ混ぜる
酢	大さじ3	③食卓に出す前にクコの実と、カイワレを混ぜる