

2023 12.20 男のおもてなし料理 レシピ(4~5人)

1. 雑煮 610kcal

1カップ=200ml・小さじ1=5ml・大さじ1=15ml
塩小さじ1≒6g・しょうゆ小さじ1≒5ml

<材料>	<分量>	<作り方>						
おもち	5個	①一番だしをとる <table border="0"> <tr> <td>水</td> <td>4・1/2カップ</td> </tr> <tr> <td>昆布</td> <td>8g(1%)</td> </tr> <tr> <td>かつお節</td> <td>16g(2%)</td> </tr> </table>	水	4・1/2カップ	昆布	8g(1%)	かつお節	16g(2%)
水	4・1/2カップ							
昆布	8g(1%)							
かつお節	16g(2%)							
かまぼこ	1/2本							
三つ葉	1/2束							
へぎ柚子	5枚	②一番だしに0.6%の味付けのすまし汁を作る						
一番だし	800ml	③おもちは焼いてお椀に入れ、切ったかまぼこ、三つ葉、へぎ柚子をのせ 温めた②のすまし汁を注ぐ						
塩	小さじ2/3							
薄口しょうゆ	小さじ1							

4. ぶりのくわ焼き 1370kcal

ぶり	5切	①フライパンに油を入れ、ぶりの表になる方から入れ、両面に焼き目をつける
サラダ油	大さじ2	②酒を入れ、にごった汁を捨てる
酒	大さじ5	③砂糖としょうゆを合わせた調味料を入れ、弱火で照りをつける
砂糖	大さじ5	
しょうゆ	大さじ5	

3. 筑前煮 1173kcal

鶏もも肉	200g	一とり肉は一口大に切り、醤油とみりんで下味をつけておく
しょうゆ・みりん	各小さじ2	
里芋	200g	一つを2~3つに切る
人参	100g	一乱切り
蓮根	100g	一乱切りにして酢水につける
ごぼう	100g	一乱切りにして酢水につける
こんにゃく	1枚(200g)	一あく抜きなら、さっと湯通しして、一口大の乱切り
干し椎茸	8枚	一もどして石づきをとり、乱切り
サラダ油	大さじ2	①鍋に油を熱し、とり肉を炒めていったん取り出しておく
しょうゆ	大さじ3	②他の材料を入れて炒め、Aの調味料とだしを加え蓋をして強火にする、 煮立ったら中火にし、7~8分したらとり肉をもどし、 時々上下をかえし、煮汁が少し残るくらいまで煮る
砂糖	大さじ2	
みりん	大さじ2	
だし	2カップ	
さやえんどう	5~6枚	一すじを取りさつと茹で2つに切る

2. 水引なます 168kcal

大根	400g	①大根は4cmの長さの筒切りにして皮をむき、繊維にそって薄く切り、それをせん切りにする
人参	50g	②人参も同様のせん切りにする
塩	小さじ2・1/2	
酢	大さじ4	③ボールに大根と人参を入れ、塩をふりかけ混ぜ合わせ、しばらく置く ④しんなりしたら両手で水けをしっかりと絞る ⑤Bの合わせ酢をかけ、味をととのえる
だし	大さじ4	
砂糖	大さじ2	