

# 2024 7.17 男のおもてなし料理 レシピ(4~5人)

<材料> <分量> <作り方>

1カップ=200ml・小さじ=5ml・大さじ1=15ml

塩小さじ1≒6g・しょうゆ小さじ1≒塩1g

## 1. 茄子とトマトのサラダ 317kcal

茄子	4~5個	①茄子はヘタを取りチ強火で15分蒸し、冷ましてから、縦6つ割り
トマト	中2個	②トマトは厚さ6~7mmの半月形に切る
ハム	30g	③ハムは線切り又はみじん切り
合わせ調味料		④合わせ調味料を合わせておく
醤油	大さじ2	⑤皿の周囲にトマトを並べ、中央に茄子、上にハムをのせ、冷蔵庫で冷やす
紹興酒・ワイン等	大さじ2	⑥直前にかけ汁をかけて食卓に出す
砂糖・生姜汁	各大さじ1/2	
ごま油 辣油	少々	
サラダ油	少々	

## 2. たたききゅうりと豚しゃぶの花椒(ホアジャオ)だれ 579kcal

きゅうり	4本(400g)	①きゅうりは5cm長さに切り、すりこぎなどで軽く叩いて割れ目を入れ、縦4等分位に手で割る。塩をまぶして15分程おき、ざるに上げて水けを切る
塩	小さじ1	
豚肉コースしゃぶしゃぶ用	200g	②花椒だれを作る
花椒だれ		小鍋に醤油と紹興酒、つぶした花椒を入れて弱火にかけ、半量まで煮詰めたら火からおろし、ごま油、生姜を加える
醤油	大さじ2	
紹興酒	大さじ2	③鍋にたっぷりの湯を沸かし、豚肉を1枚ずつ広げて入れ、色が変わったなら冷水にとり、すぐにざるに上げて水けをよくきる
花椒	小さじ1/2	④ボウルに①と③を入れ、花椒だれでよくあえる
ごま油	小さじ1	
生姜(みじん切り)	大さじ1/2	

## 3. えびのチリソース 462kcal

えび(無頭・殻付き)	10~12尾(約200g)	①えびは殻をつけたまま洗い、剣先をきる。尾の先を包丁又はキッチンバサミで斜めに切り、包丁の刃先で尾の中の水気をしごいてとる。
酒	小さじ1	尾に近い一節を残して殻をむき、背わたを取る
A 塩・こしょう	各少々	②えびはAの下味をつけ、片栗粉をまぶす
片栗粉	小さじ1強	③生姜は皮ごとみじん切り、長ねぎ、にんにくもみじん切りにする
生姜(皮付き)	小1かけ(5g)	④Bの調味料を合わせておく
長ねぎ	5cm	⑤フライパンに油大さじ1を熱し、えびを強火で炒め、色が変わり全体に火が通ったら取り出す
にんにく	小1かけ(5g)	⑥油大さじ1を足し、生姜、長ねぎ、にんにくを弱火で炒め、香りが出てきたら中火にし、Bをよく混ぜてから加え、混ぜながらとろみをつける
サラダ油	大さじ2	⑦えびをフライパンに戻し入れ、全体にからめる
トマトケチャップ	大さじ1・1/2	
酒	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
ガラスープの素	小さじ1/4	
B 片栗粉	小さじ1	
豆板醤	小さじ1	
醤油	小さじ1	
水	70ml	