

## 2024 8.21 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.しょうがご飯 1397kcal

米	2カップ	①米は炊く30分以上前に洗ってざるに上げておく
水	(昆布のつけ汁・2カップ強)	
昆布	5cm角2枚	
酒	大さじ3	②昆布のつけ汁を作っておく
塩	小さじ1	
油揚	1枚	③油揚は熱湯をかけて油抜きし、縦半分に切ってから線切りにする
しょうが	20g	④生姜は線切りにして水に放し、水けをしぼる
		⑤米に昆布のつけ汁と酒で480mlに水加減し、塩、油揚、生姜を加えて炊く

### 2.長いものすり流し冷やし椀 163kcal

水	2・1/2カップ	①昆布はふき、分量の水に30分程浸しておく
昆布	6g	②中火にかけ煮立つ前にひきあげ、火を弱めてかつお節を入れ、もう一度煮立ちかけたら火を止め、かつお節が沈んだら漉す➡一番だし
かつお節	10g	
薄口しょうゆ	大さじ1	③一番だしに薄口醤油を加え、冷やしておく
長いも	200g	④長いもは皮をむいてすりおろし、③を泡立て器で混ぜながら加えて、冷やしておく
オクラ	3本	
		⑤オクラは塩でもみ洗いし小口切りにし、さっと茹でておき、浮きみにする

### 4.かじきマグロ(又はめかじき)の和風ステーキ 705kcal

かじきマグロ	300g	①かじきマグロは下味(A)をつけておく	
A	しょう油	小さじ1・1/2	②油少々をひいたフライパンでピーマンを炒め、振り塩(分量外)をする
	塩	一つまみ	
	酒	小さじ1	
小麦粉	大さじ1・1/2	③魚は水けをふき、粉をつける	
油	大さじ1	④フライパンに油を足し、中火で両面きれいな焦げ目がつくように焼く	
大根	300g	⑤大根をおろして、水けをきり(200g位)、調味料(B)を加える	
B	しょう油	大さじ1・小さじ1	⑥焼いたマグロに調味料を加えた大根おろしをのせ、万能ねぎを上に乗らす 付け合せの野菜を添える
	酢	大さじ1	
	レモン汁	小さじ1	
万能ねぎ	適宜		
ピーマン・トマト			

### 3.茄子のそぼろ煮 422kcal

茄子	中6個	①茄子はへたを落として縦二つに切り、斜めに縦、横5mm幅の切り目を入れ
鶏ひき肉	100g	5分ほど水に放してあくを抜く
しょう油	大さじ2・1/2	②鍋にひき肉を入れ、火にかけてから炒りし、調味料の半分を入れて煮る
砂糖	大さじ2	③ひき肉に火が通ったら、だしと残りの調味料を加えて煮立て、水けを切った茄子を入れて7~8分煮る
みりん	大さじ2	
だし	1・1/2カップ	*煮汁が多くなったら、水どき片栗粉を入れてとろみをつける