

2025 1.15 男のおもてなし料理レシピ (4~5人)

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.サムゲタン風スープ 749kcal

<材料>	<分量>
鶏肉のぶつ切り	4~5個
もち米	50g
長ねぎ	1/2本
ごぼう	40g
生姜	10g
にんにく	2片
なつめ	4~5個
水	1ℓ~1.2ℓ
A 酒	大さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう(黒)	少々
松の実	大さじ1

- <作り方>
- ①もち米を洗い、たっぷりの水に30分以上浸し、水気をきる
 - ②鶏肉は熱湯に通し、水気を切る
 - ③長ねぎは4cm長さに切る
—ごぼうは4cm長さの4つ割りにする
—生姜は皮ごと薄切
—にんにくは皮をむく
—なつめはさっと洗う
 - ④厚手の鍋に①から③とAを入れ、強火にかっける
沸騰したらあくを取り、蓋をずらしてのせ、弱火の中火で
ゆっくり煮る
 - ⑤塩、こしょうで味を整える
器に盛りつけ、松の実を散らす

2.チャプチェ 754kcal

マロニー	50g
きくらげ	大さじ1
玉ねぎ	1/2個
人参	1/4本
生椎茸	3枚
にら	30g
牛薄切り	100g
しょう油	小さじ1
A 酒	小さじ1
にんにくすりおろし	小さじ1/3
ごま油	大さじ1/2
しょう油・みりん	各大さじ1と1/2
白いりごま	大さじ1

- ①マロニーは熱湯で3分ほど茹でてザルにあげる
—きくらげは水につけて戻し、手でちぎる
—玉ねぎ、人参は細切りにする

—生椎茸は軸を除いて薄切にする
—にらは3cmの長さに切る
- ②牛肉は細切りにし、Aをもみこんで下味をつける
- ③フライパンにごま油を熱し、玉ねぎ、人参を中火で炒め、
しんなりしたら牛肉を加え、肉の色が変わるまで、ほぐしながら
炒める
- ④椎茸、きくらげを加えて炒め、マロニーを合わせ、しょう油と
みりんで味を整え、最後ににらを加えてひと混ぜする
- ⑤器に盛り、白いりごまをふる

3.キムチのチヂミ 867kcal

キムチ	150g
豚肉	100g
にら	70g
小麦粉	1カップ
水	1カップ
卵	1個
塩	少々
ごま油	大さじ1
<タレ>	
チリソース	大さじ2
しょう油・酢	各小さじ1

- ①小麦粉、水、卵をよく混ぜ、キムチ、豚肉、にらを入れて
混ぜ合わせる
- ②フライパンにごま油をひき、①を広げて中火で焼き、かえして
フライ返しなどで押しながら焼いて火を通す
- ③食べやすい大きさに切り、合わせたタレをつける