

2025 2月19日 男のおもてなし料理 レシピ (4~5人)

2. 鱈の野菜あん 1026kcal

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

<材料>	<分量>
鱈(鮭・鱈・鯛)	4切れ(320g)
塩	小さじ1/2
	酒
小麦粉	大さじ1~2
しめじ	100g
ブロッコリー	100g
茹で筍	100g
人参	100g
油	1/2カップ
<あん>	
だし	2カップ
A しょう油	大さじ3
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
B 片栗粉	大さじ1・1/2
水	大さじ3~4
*白髪ねぎ	10cm分

- <作り方>
- ①魚に塩と酒を振りかけておく
 - ②しめじは石づきを取り小房に分け、ブロッコリーも小房に分ける
茹で筍、人参は3~4cmの短冊切り
 - ③フライパンに油を熱し、魚の水気をふいて、小麦粉を薄くつけて焼く
油は中温(170度)カリッと揚げ焼きのように仕上げ、取り出す
 - ④油はあけて、フライパンをきれいにし、野菜とAを入れて煮る
柔らかくなったら、Bの水とき片栗粉を回し入れ、弱火でひと煮立ちさせる
 - ⑤魚を戻し入れ、野菜あんを煮からめて火を止める
 - ⑥器に盛り、白髪ねぎをかざる
- *白髪ねぎーネギの白い部分を5cm長さに切り、縦に薄く切り、水にさらす
:ブロッコリーは別に茹でるか電子レンジで加熱して加えてもよい

<総菜だし>	
かつおぶし	13g
出し昆布	13g
水	4・1/2カップ
①鍋に水・かつおぶし・昆布を入れ火にかけ 沸騰後3~4分したら漉す	

1. 高野豆腐の印ろう煮 679kcal

高野豆腐	4枚
鶏ひき肉	100g
人参	30g
干椎茸(戻して)	30g
A 長ねぎ	20g
生姜	5g
塩	小さじ1/3
しょう油	小さじ2/3
だし	2カップ
B 砂糖	大さじ3
酒	大さじ3
薄口しょうゆ	大さじ2

- ①高野豆腐はぬるま湯でもどす
両手で挟んで水気を切り、長方形の短辺の側面の中央に包丁を入れ、
向こう側まで通し、両端5mmを残して空洞を作る
- ②干し椎茸はもどしてみじん切り、人参、長ねぎ、生姜もみじん切り
- ③鶏ひき肉からしょう油までのAを合わせよく混ぜる
- ④高野豆腐①の中に四等分した③を詰める
- ⑤鍋にだしと調味料Bを入れ煮立たせ、高野豆腐を並べ、落し蓋をして
中火で25分、途中で汁をかけながら、煮汁が少しある状態で火を止める
そのまま冷やす
- ⑥4~5等分に切り盛り付ける

3. 青菜のごま酢和え 238kcal

チンゲン菜	2~3束
きゅうり	1/2本
*割しょう油	大さじ1
(和え衣)	
酢	大さじ1・1/2
砂糖	小さじ2
*割しょう油	大さじ2
すりごま	大さじ3

- *割しょう油=だし(大さじ2)+しょう油(大さじ1)を混ぜておく
- ①チンゲン菜は茹でてザルに上げる。割しょう油大さじ1をかけておく
 - ②きゅうりは細切りにする
 - ③和え衣を作り、軽く絞ったチンゲン菜ときゅうりを和える