

2025.4.9 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

味噌風味の焼き豚 1614kcal

豚肩ロース肉	500g	①ブロック肉を2枚に切り分け、下味に6時間位漬けこむ(時々裏返す)
味噌・砂糖	各大さじ1	*時間がいない時は袋に入れて何度もタレをすり込む
酒・しょう油	各大さじ2	②オーブンを200度にセット
サラダ油	大さじ1	③天板にアルミ箔をしき、金網をのせて肉を並べ、オーブンの
にんにく	2~3枚	下段に入れ15分~20分焼いて裏返し、さらに15分位焼く
		*2等分したじゃが芋もアルミ箔の上に乗せ、一緒に入れて焼く
ゆで卵	2~3個	*パプリは肉を裏返したところで入れて焼く
付け合わせ		④つけ汁にしょう油大さじ2と水50cc位を加え、煮立てて漉し、
じゃが芋	2~3個	茹で卵を入れてころがしながら煮る
赤パプリカ	1個	⑤肉は1~2cm厚さに切り分け、付け合わせなどと盛る
パクチー	適宜	*ゆで卵一水から中火、煮立ったら弱火で12分、水にとりひびを入れておくと
		むきやすい

色々野菜のクリーム煮 518kcal

人参	小1本	・人参は皮をむき縦半分にして4~5mmの厚さの斜め切りにし、下茹で
アスパラ	1束	・アスパラは根元の固い部分は切り、下の部分の皮を薄くむき3cm位に切り
生椎茸	1パック	下茹で
チンゲン菜	中2株	・椎茸は軸を取り、そぎ切り
酒	大さじ1	・チンゲン菜は株ごと縦6~8つ割り
塩	小さじ1/2	・水にガラスープの素を入れまぜる
スープ	水1カップ	・片栗粉を倍の水で溶く
ガラスープの素	小さじ2	①サラダ油を熱して、生椎茸とチンゲン菜を全体に油が回るように炒め、
牛乳	1/2カップ	酒、塩、スープを加える
生クリーム	大さじ2	②煮立ったら、人参とアスパラを加え、再び煮立ったら牛乳を加える
サラダ油	大さじ2	③味を確かめ、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける
片栗粉	大さじ1	④最後に生クリームを入れてひと混ぜする
水	大さじ2	

フルーツ寒天 482kcal

フルーツ缶	1缶	①寒天を分量の水でふやかす
粉寒天	1袋(4g)	②フルーツを1cm角に切る
水	4カップ	③寒天を火にかけ、沸騰して2~3分完全に溶かす
砂糖	100g	④砂糖を入れて溶かす
レモン汁	1/2個分	⑤鍋を火からおろし、粗熱を取ってレモン汁を加え混ぜる
		⑥少しとろみがついてからフルーツを加え、ぬらした型に入れ、
		冷蔵庫で冷やし固める