

2025.5.21 男のおもてなし料理 (4~5人)

<材料>

<分量>

<作り方>

1カップ=200ml・小さじ1=5ml・大さじ1=15ml

塩小さじ1≒6g・しょうゆ小さじ1≒塩1g

1.かつおと野菜の焼きびたし 553kcal

かつお(できれば皮付き)	300g位(1さく)	①漬けだれをバットなどに合わせておく
赤パプリカ1個	1個	②1cm~1.5cm厚さに切る
アスパラガス	1束	③パプリカは縦8等分にし、斜め半分に切る
れんこん	100g	アスパラは根元の堅いところを切りおとし、3cm長さに切る
(漬けだれ)		れんこんは皮をむかずに5mmの半月に切る
醤油・酒・みりん	各大さじ3	④かつおと野菜はグリルで両面を焼いて、熱いうちに①の漬けだれ
すりおろし生姜	大さじ1	につける
		⑤1時間以上漬け込んだら、盛り付ける
		*グリルでなく、フライパンで焼いてもよい

2.筍のきんぴら 278kcal

茹で筍	200g	①筍は繊維にそって4cmの長さのせん切りにする
赤唐辛子	1/2本	赤唐辛子は種を抜き、小口切りにする
サラダ油	大さじ1	②フライパンに油を熱し、筍を中火で炒め、調味料と赤唐辛子を
酒	大さじ1・1/2	加え、まぜながら、汁気がなくなるまで煮つめる
砂糖	大さじ1・1/2	
醤油	大さじ2	
木の芽	適宜	

3.クリスピーチキン 1111kcal

鶏ささみ	約300g(4~5本)	①ささみは筋を取り除き、縦半分に切って、白ワイン、Aをふる
白ワイン	大さじ1	②コーンフレークはボウルに入れ、手で荒くつぶしておく
乾燥オレガノ又はバジル	小さじ1/2	③160℃に熱した油でローズマリーを素揚げし、塩をふる
A ガーリックパウダー	少々	④ボウルに衣Bを入れてまぜ、①のささみをくぐらせて
塩	小さじ1/4	②のコーンフレークをつける
胡椒	少々	⑤170℃~180℃に熱した油で5分ほど、途中返し
(衣)		ながら色よく揚げる
小麦粉	30~35g	⑥1~2cmのくし切りにしたじゃが芋も素揚げし、軽く塩をふる
B とき卵	1個分	
牛乳	大さじ4	
コーンフレーク(プレーン)	100g	
ローズマリー(生)	適量	
塩	少々	
揚げ油	適量	
じゃがいも	1~2個	