

2025. 6.18 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=5ml・大さじ1=15ml
塩小さじ1÷6g・しょうゆ小さじ1÷塩1g

3. 酢豚 1503kcal

豚ロース肉(カツ用)	300g
玉ねぎ	1個
ピーマン	3個
パプリカ赤	1/4個
(下味)	
酒・醤油	各大さじ1
おろししょうが	小さじ2
(衣)	
溶き卵	1/2個
片栗粉	大さじ4~5
(あん)	
砂糖・醤油・酢	各大さじ2
水	1カップ
片栗粉	大さじ1・1/2
サラダ油	

- ①豚肉は2~3cmに切り、下味の調味料をもみ込み、10分ほどおく
- ②ピーマン、パプリカは縦半分に切って種とへたを取り乱切りにする
玉ねぎは3cm幅のくし切りにし、長さを半分に切り、バラバラにする
- ③①の豚肉の水けをふき取り、衣の卵をからめてから片栗粉をまぶす
- ④フライパンにサラダ油を5mmの高さまで入れ、170℃に熱して、
③の豚肉をくっつかないように入れ、ひっくり返しながら表面がカラッと、
中に火が通るまで4~5分揚げる
- ⑤別のフライパンにサラダ油大さじ1を熱し、玉ねぎを炒め、次にピーマンを
入れて炒める。玉ねぎが透き通り、ピーマンが色鮮やかになったら、
あんの材料をよくかき混ぜて加え、とろみをつける
揚げた豚肉も加え、手早く炒め合わせる

2. リンバンサンスー 626kcal

春雨	60g
きゅうり	1本
トマト	1個
*薄焼き卵	1個 ⇒
*蒸し鶏	100g ⇒
(かけ汁)	
醤油	大さじ2
ごま油	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
ねりからし	小さじ1

- ・春雨は袋の表示通りに茹でて、冷水にとり食べやすい長さに切る
- ・きゅうりは線切り
- ・トマトは1cm位のくし切り
- *卵はよく解きほぐし、砂糖小さじ1/3と塩一つまみ加えて薄焼きにし線切り
- *鶏むね肉100gは縦に2~3本包丁を入れ1%塩と酒大さじ1を混ぜてふり、
ラップをかけて600wのレンジに2~3分かけ、そのまま冷やす
冷えたら、裂いておく
- *残った汁はスープに使う

- ①春雨に、蒸し鶏、きゅうり、トマト、卵を盛合せ、かけ汁をそえる

1. 杏仁豆腐 659kcal

粉寒天	3g
水	2カップ
砂糖	100g
牛乳	2カップ
アーモンドエッセンス・クコの実	

- ①鍋に水を入れ粉寒天を振り入れ、しばらく置いてから火にかけ、沸騰させて
2~3分かき混ぜながらよく煮溶かし、砂糖も加え、溶けたら火を止める
- ②粗熱を取ってから牛乳とエッセンスを入れ、水で濡らした型に流し込み、
冷やし固める
- ③クコの実を洗ってから水につけてもどし、杏仁豆腐にトッピングする

4. コーンスープ 235kcal

コーン缶(クリーム状 小缶1)	
スープ(水2カップ+ガラスープ小さじ1)	
酒	小さじ2
塩	小さじ1/2
片栗粉小さじ1+水小さじ2	
卵	1個

- ①スープを沸かし、コーンを加え、再び煮立ったら酒、塩、こしょうを入れる
とろみ具合を見て水とき片栗粉を加える
- ②泡立て器でかき混ぜながら、溶き卵を少しづつ流しいれ、火を止める