

2025.11.19 男のおもてなし料理 レシピ

<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

きのこご飯 1221kcal

米	2カップ
水(昆布5cm角2枚のつけ汁)	2カップ
しょうゆ	小さじ2
しめじ	150g
生椎茸	30g
A しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
塩	小さじ1/3

*ぎんなんやきざみのり

- ①米は30分前に洗ってざるにあげる
- ②しめじは石づきを取り、食べやすい大きさに房を分ける
椎茸は軸を切り薄きりにする
- ③ボウルにきのこを入れ調味料をふりかけ、軽く混ぜておくーA
- ④昆布のつけ汁で水加減し、しょう油を入れ混ぜてから、きのこを加えて炊く
*鍋で炊くとき
・中火にかけ沸騰したら吹きこぼれない程度に弱火にして12～3分、
最後に5秒位強火にしてから火を止め、15分位蒸らす

ぶりと大根のステーキ風 1301kcal

ぶり	4切れ
大根(1.5cm厚さ)	4枚(400g)
酒	大さじ1
A しょう油	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ3
B しょう油	大さじ3
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ1
油	大さじ2
長ねぎ	1～2本

- ①ぶりをAの調味料で下味をつけ15分おく
- ②Bの調味料を合わせておく
- ③大根は1.5cm位の輪切りにし、竹串が通るまで茹でる
(又は電子レンジで9分くらい加熱)
- ④ねぎは4cmの長さに切る
- ⑤フライパンに油大さじ1をあたため、大根とねぎを両面焼く
- ⑥油大さじ1を足し、ぶりを両面2分ずつ焼き、Bを加えて
とろりと煮詰める

サラダ風白和え 628kcal

ブロッコリー	1株	合せて400g位
セロリ	1本	
きゅうり	1本	
玉ねぎ	1/6個	
木綿豆腐	200g	
すりごま	大さじ3	
マヨネーズ	大さじ2	
塩	小さじ1/2	
砂糖	小さじ2	
酢	大さじ2	

- ①ブロッコリーは小房に分けて熱湯でゆで、ざるに上げておく
- ②セロリは筋を取り3cmくらいの長さで繊維にそって切り、水にさらす
- ③きゅうりは板ずりし小口切り、玉ねぎは薄切りにして水にさらす
- ④野菜の水分は布巾等で切っておく
- ⑤豆腐は熱湯をくぐらせ、布巾に包んで水けを取り軽く重しをする
- ⑥ボールにすりごまを入れ豆腐をくずし入れてよく混ぜる
- ⑦⑥に調味料を加えて混ぜ、和え衣を作る
その中に水分を切った野菜を入れて合える

くるみゆべし 1070kcal

A 白玉粉	100g
黒砂糖	80g
ぬるま湯	150ml
しょう油	大さじ1/2
くるみ(刻む)	40g
きな粉	大さじ2
片栗粉	適宜

- ①Aを混ぜてラップをし、レンジで2分加熱する
- ②取り出して木べらなどでよく混ぜ、くるみときな粉を加え混ぜる
- ③再びレンジで2分加熱し、取り出してまた混ぜる
(やわらかい場合は様子を見ながらレンジで再加熱し、混ぜる)
- ④バットに片栗粉を敷き、その上に③を平に伸ばしてさます
- ⑤適当な大きさに切る