

2026.1.14 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

魚のねぎ風味蒸し 983kcal

かじきまぐろ (下味)	400g	①かじきまぐろは一切れを3~4に切り、塩をしてしばらく置き、 水分を拭いてこしょうを振り、片栗粉をまぶして余分な粉は落す フライパンにサラダ油を熱し、両面を焼く
塩	小さじ2/3	②長ねぎは縦2つ割りにして、斜め薄切りにする
こしょう	少々	ごま油を熱し、長ねぎを炒め、調味料を加える
片栗粉	大さじ2~3	③蒸し器に入る大きさの皿に魚をひと並べし、ねぎをのせ、 その上に魚、またねぎと交互に重ねる
サラダ油	大さじ2	④これを皿ごと強火の蒸し器に入れて、10分から15分蒸す (又は皿にラップをふんわりかけて電子レンジ600wで5~6分)
長ねぎ	3本	
ごま油	小さじ2	
酒	大さじ2	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	

五目きんぴら 554kcal

れんこん	100g	—	れんこんは皮をむき薄い半月切りにし、酢水に放して水けを切る
ごぼう	100g	—	ごぼうは4cmの長さの太めのせん切りにし、酢水に放し水けを切る
人参	50g	—	人参、種を取ったピーマンも太めのせん切りにする
ピーマン	3個	—	
きくらげ(もどして)	30g	—	きくらげはひたひたの水に20分位つけてもどし、石づきをとり2~3つに切る
こんにゃく	100g	—	こんにゃくは塩でもんで洗い、太めのせん切りにする
油揚げ	1枚	—	油揚げは熱湯を通して縦2つ、横5mm幅くらいに切る
サラダ油	大さじ2		①鍋に油を入れて熱し、ピーマンを入れて炒め、取り出しておく
しょう油	大さじ2・1/2		続いてごぼう、人参、れんこん、こんにゃくを炒め、油の回った ところできくらげ、油揚げを加えて炒める
砂糖	大さじ1		調味料を加えてときどき返しながら味をなじませる
みりん	大さじ1		⑥最後にピーマンをもどし入れ、味を確かめる
酒	大さじ1		
(だし)	適宜		*ごぼうが固いようならだしを加えて煮、加減を見る

青菜の変わり和え 104kcal

ほうれん草・春菊	300g	①青菜は茹でてしっかり絞り3cm位の長さに切る
えのき茸	100g	②えのきは3つくらいに切る
しょう油	大さじ1	③鍋にエノキを入れ、しょう油を加えていりつける。
へぎゆず	適宜	④③に青菜を加えて和える