

2026. 2. 18 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
------	------	-------	---

菊花シュウマイ 932kcal

しゅうまいの皮	2袋	①しゅうまいの皮を細く切る
豚ひき肉	200g	②豚ひき肉に、みじん切りにした干し椎茸と長ねぎ、しょうがのしぼり汁
干し椎茸(もどす)	2枚	卵、酒、塩、砂糖(隠し味)を入れてよく混ぜる
長ねぎ	10cm	③20個に分け、①の皮をまがし付け、真ん中を少しくぼませて、
生姜汁	小さじ1	蒸気の上があった蒸し器で12~13分蒸す
卵	1/2個	④くぼみに練り辛子を載せ、器に盛る
酒	大さじ2	
塩	小さじ1/2	
砂糖	ひとつまみ	
練り辛子	適宜	

海老紫蘇ぎょうざ 994kcal

海老	200g	①海老の殻と背ワタを取り、細かく刻み、ひき肉と生姜、ごま油、塩、こしょうを
豚ひき肉	100g	入れてよく混ぜる
生姜汁	小さじ1	②①に紫蘇と春菊の細かく刻んだものを入れ、山芋も加えてさらによく混ぜる
長いも(5mm角)	50g	③具を24等分し、ぎょうざの皮で包む
紫蘇(みじん切り)	10枚	皮のヘリ半分に少量に水をつけ、具を真ん中にのせ、二つ折りにし、
春菊(みじん切り)	30g	片側の皮だけヒダを寄せて、押さえて閉じる
ごま油	大さじ1	④フライパンに油少々をひき熱し、放射線状に並べて、
塩	小さじ1/2	ぎょうざの皮に焦げ目がつくまで焼き、湯1/2カップ位をさし、蓋をして
こしょう	少々	湯がなくなるまで蒸し焼きにする
サラダ油	少々	⑤蓋を取り、最後にごま油を回しかけひと焼きしてから取り出す
ごま油	大さ1	
ぎょうざの皮	1袋(24枚)	*たれ一酢醤油やラー油などお好みで

オレンジ2段ゼリー 1671kcal

オレンジジュース	500ml	①鍋にジュース、ゼラチン、砂糖を入れ沸騰させる
ゼラチン	大さじ3	②別のボウルに卵、生クリーム、牛乳を入れて混ぜる
砂糖	100g	③②に①を加えて混ぜ、型に入れて冷やす
生クリーム	200ml	
卵	1個	
牛乳	1カップ	

白菜の甘酢漬け 334kcal

白菜	} 700g	①白菜は5~6cm幅に切り、茎は繊維に沿って5mm位、葉は2cmほどに切る
大根		大根、生姜も太めの線切りにし、塩をまがししばらく置く
生姜	一片	②酢、砂糖、唐辛子を小鍋で沸かし、水分を絞った野菜にかけ、よく混ぜる
塩(1%)	小さじ1・1/2	
酢	1/2カップ	
砂糖	50g	
赤唐辛子	1本	