

## 2026.3.18 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

### 豚ヒレ肉の梅肉ソテー 778kcal

豚ヒレ肉	300g	①豚肉は1cmの厚さに切り、しょう油をまぶしておく
しょう油	大さじ1/2	②梅干は種を取り除いて細かくたたき、大さじ1用意し、梅肉たれの調味料とよく混ぜておく
梅肉たれ		
梅干	中2個	③①の下味のついた肉に片栗粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンに並べ両面焼き色を付ける
しょう油	大さじ1	
砂糖	大さじ1	④焼き油が残っていれば捨てから、②のたれを加え焼きからめる
みりん	大さじ1	
酒	大さじ1	*付け合わせ野菜のスナップエンドウは筋を取り茹で、軽く塩をふる
だし	大さじ3	パプリカも適当な大きさに切りさっと茹でる
サラダ油	大さじ2	
片栗粉	大さじ2	

付け合わせ野菜(スナップエンドウ・赤パプリカなど)

### 和風ロールキャベツ 699kcal

キャベツ	4~5枚	①キャベツはさっと茹で、ざるにあげて粗熱を取ってから芯をそぎ取る
厚揚げ	大1丁	②厚揚げも熱湯をくぐらせて油抜きをし、周りの皮をそいで、細かくちぎり
人参	30g	ポウルにいれ、そこに豆腐の部分を崩して入れる
干し椎茸	2枚	③人参は線切り、きくらげ、干し椎茸は水でもどしてからみじん切りにする
具 きくらげ	小1	④厚揚げのポウルに野菜類を入れ、卵、調味料を加えて、よく混ぜ合わせる
卵	1/2個	⑤①のキャベツに等分にした④の具をのせて包み、巻き終わりは楊枝でとめる
砂糖	小さじ2	⑥鍋に並べ、だし汁と調味料を加え、煮立ったら中弱火にして15分ほど煮る
薄口醤油	小さじ2	⑦⑥を取り出し、食べやすく切り分け盛り付ける。鍋に残った煮汁を煮立て
だし汁	1・1/2カップ	水溶き片栗粉を回し入れとろみをつけ、ロールキャベツにかける
酒	大さじ2	*溶き辛子を添えてもよい
砂糖	大さじ2	
みりん	大さじ2	だし汁ー水2カップに鰹節6g昆布6gを入れ火にかけ、沸騰後2~3分したら
薄口醤油	大さじ3	漉す
水溶き片栗粉	水大さじ2+片栗粉大さじ1	

### じゃが芋とかぼちゃのサラダ 710kcal

じゃが芋	200g	①じゃが芋は4等分くらいにし、茹でる
かぼちゃ	200g	②かぼちゃは電子レンジにかけてから乱切りにし、皮を取り
玉ねぎ	40g	再度レンジにかける
塩	小さじ1	③玉ねぎはみじん切りにする
A マヨネーズ	大さじ5(約60g)	④じゃが芋とかぼちゃを一緒につぶし、玉ねぎを合わせ、
酢	大さじ1	Aの調味料で和える
リーフレタス		⑤リーフレタスを敷いて盛り付ける