

2017. 9. 20. 男のおもてなし料理レシピ

五人前

肉団子の甘酢あんかけ

	<材 料>	<分量>	<作 り 方>
	豚ひき肉	300g	① 玉葱はみじん切りにし、片栗粉をまぶしてポロポロにしておく。
	おから	150g	② ボウルに豚ひき肉・おからとAを入れてよく練り混ぜ、①を加えて又よく混ぜ合わせて肉だねを作る。
A	塩	小さじ3/4	③ フライパンに深さ1cmほど油を入れ、小さめのピンポン玉位に丸めて入れて、中火にかけ、少しずつ温度を上げ170℃位にする。まわりが固まったらかき混ぜ、全体に香ばしい焼き色がつくまで5～6分揚げ焼きにして取り出す。
	醤油・砂糖	各小さじ1と1/2	
	卵	1と1/2個	④ 別の鍋にBを入れて中火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、肉団子を戻し入れあんをからめる。
	玉葱	3/4個	
	片栗粉	大さじ3	⑤ 小松菜は4cm長さに切ってさっと塩茹でし、水気を絞り器に盛った肉団子に添える。粗びき胡椒をふる。
	甘酢	小さじ1	
B	鶏ガラスープの素	小さじ1	
	水	1と1/2C	
	砂糖・酢	各大さじ4	
	醤油	大さじ2	
	トマトケチャップ	大さじ2	
	片栗粉・水	各大さじ2	
	粗びき黒胡椒	少々	
	揚げ油	適量	
	小松菜	1把	

鰻とトマトの和えもの

	<材 料>	<分量>	<作 り 方>
	鰻(刺身用) (2尾分)	300g	① トマトは湯むきして1cm角に切る。胡瓜は熱湯につけて色鮮やかになったら冷水に取り、縦4等分にして種を軽く取り
	胡瓜	2本	7～8mm角に切る。
	トマト	2個	② 鰻は皮をむき1cm角に切る。
	生姜のすりおろし	1片分	③ ボウルに材料を入れ生姜・醤油・青じそを加えて和える。
	醤油	大さじ3	
	青じそのせん切り	5枚	

白和え

<材 料>

<分 量>

<作 り 方>

大根	180g	① 大根と人参は4cm長さのせん切りにして塩を混ぜ、5分程
ほうれん草	1把	おいて水気を絞る。
人参	40g	② ほうれん草はさっと茹でて水に取り、絞って4cm長さに切る。
木綿豆腐	150g	ボウルに入れBをからめる。
A { 練り胡麻 (白)	各25g	③ 別のボウルにペーパータオルに包んでぎゅっと握って水気を絞った豆腐とAを入れ、泡だて器でつぶすようにして、滑らかになるまで混ぜて和え衣を作る。
砂糖		
すり胡麻 (白)		
醤油		小さじ1と1/2
塩	小さじ3/4	
B { だし汁	大さじ1と1/2	
薄口醤油	大さじ1と1/2	