

## 2019. 8. 7. 男のおもてなし料理レシピ

### 六人前

### 鶏手羽のスープカレー

	<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
	鶏手羽中	18本	① 鶏手羽先の関節から先の部分を切り落とし、手羽中を縦半分に切りAをまぶす。皮をむいた玉葱は縦半分に切って、繊維に直角に1cm幅に切る。
A	カレー粉	大さじ1/2	
	醤油	大さじ1と1/2	② 鍋又は深めのフライパンに油を入れ、中火で薄切りにんにくを香りが立つまで炒める。①の手羽中を加えこんがり焼き色をつける、
	にんにく(薄切り)	3片分	
	玉葱(1と1/2個)	300g	③ 玉葱とカレー粉を加え、しんなりするまで炒める。Bを加えて強火にし煮立ったら弱火にして煮る。
	カレー粉	大さじ1と1/2	
B	水(4.5C)	900cc	④ トマトは縦半分に切りヘタを取って横半分に切る。オクラはヘタを落として斜め半分に切る。③に加えて約10分煮たら、トマトの皮を取り除きナンプラーを加えて調味し、器に盛りご飯を添える。
	ブイヨンキューブ	3個	
	ワイン	大さじ3	*ワインは赤・白どちらでも可。鶏スペアリブの時は1人6本。
	トマト	中3個	
	オクラ(1袋)	9~10本	
	ナンプラー	大さじ1と1/2	
	炒め用油	大さじ1と1/2	

### 夏野菜の胡麻浸し

	<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
	茄子	2~3本	① 野菜は一口大に切り、油を熱して素揚げにしよく油を切る。Aを合わせたごまだれを作り、熱いうちに浸して器に盛る。
	ズッキーニ	1本	
	パプリカ(赤・黄)	各1個	*揚げすぎない。
	ピーマン	2個	
	その他南瓜などで	600~700g	
	揚げ油	適量	
	砂糖・醤油・すり胡麻(白)	各大さじ4	

### 崩し奴豆腐

	<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
	木綿豆腐	1と1/2丁	① 豆腐は手で大きく崩してざるに上げ、しばらく置いて水切りする。
一 単 位	青じそ	10枚	
	生姜	1片	
	茗荷	3個	③ ②をまぜ 冷水に5分程さらし、しっかり水を切って保存する。
	葱	1/2本	
		貝割れ菜	1P
	ごま油	適量	
	醤油	適量	*薬味を適量盛った残りは、ペーパーをしいた保存容器に入れ、冷蔵庫で一週間位保存可。

