

## 2022.4.13 男のおもてなし料理 レシピ

### キャベツの春巻き

<材 料>		<分 量>	<作 り 方>
キャベツ		300g	① キャベツは5~6cm長さの細切り、人参は千切りにする。ボウルに入れ、塩をまぶしてしんなりしたら水気を絞る。
人参		1/4本	
豚ひき肉		150g	
サラダ油		小さじ1	
塩		小さじ1/2	② フライパンに油を熱して、ひき肉を炒める。塩こしょうを振り火が通ったら①に加えて混ぜ、冷ます。
春巻きの皮		10枚	
塩・こしょう		少々	③ 春巻きの皮に②を等分のにせて巻き、巻き終わりにAをぬってとめる。
A 小麦粉・水		各大さじ1(混ぜる)	
揚げ油		適量	④ 170℃の油で6~7分揚げる。チリソースの材料を混ぜ、つけて食べる。
《チリソース》			
トマトケチャップ		大さじ2	
オイスターソース		小さじ1	
豆板醤		小さじ1/2	
おろしにんにく		少々	

### 春野菜の塩炒め

<材 料>		<分 量>	<作 り 方>
キャベツ		300g	① 干しエビに湯をふりかけ、柔らかくなったら粗く刻む(戻し汁はとっておく)。
人参		1/3本	
ゆでたけのこ		小1/2個	② キャベツは5cm角にちぎる。人参は短冊切り、たけのこは縦に薄切りにする。
干しエビ・ぬるま湯		各大さじ2	
サラダ油		大さじ1	③ フライパンに油を熱し、②を加える。油がまわってしんなりするまで強火で炒める。
A { 塩 砂糖 酒		小さじ2/3	
		小さじ1/2	
		大さじ1/2	④ 干しエビと戻し汁を加え、ふたをして中火で2分蒸し煮にする。Aを加え、強火で炒め合わせる。

### ローストポークのツナソースがけ

<材 料>		<分 量>	<作 り 方>
《ローストポーク》			① 豚肉は室温に戻し、焼く10分前に全体に塩をふってすり込む。
豚かたまり肉 (ロース又は肩ロース)		500g	
塩		小さじ2	② オープンを120℃に温め、天板に水1カップ(分量外)を入れて網を置き、その上に①と、にんにくを薄皮をつけたままのせて60~70分焼く。(ガスオープンの場合は短めに)
にんにく		1個	
A { ツナ缶(缶汁切る) 玉ねぎ(ざく切り) マヨネーズ 牛乳 オリーブオイル 塩 こしょう サニーレタス トマト(5mm角) パセリ(みじん切り) 粗びきこしょう オリーブオイル		1缶(80g)	③ ②の豚肉を取り出し、アルミ箔に包んで20分ほど休ませる。
		1/2個	
		大さじ3	④ Aは、ミキサーに入れてかくはんしペースト状にする。
		大さじ2	
		大さじ1	⑤ ローストポークは7mmの厚さに切り、器にサニーレタスとともに盛る。①をかけてトマトとパセリを散らし、こしょうをふってオリーブオイルを回しかける。
		小さじ2/3	
		適量	
		適量	
		//	
		//	
	//		
	//		
	//		
	//		