

2022.7.13 男のおもてなし料理 レシピ

鶏肉とこんにゃくの梅酒煮

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
鶏もも肉	400g	① 鶏肉は3cm角に切り、醤油大さじ1をふり、よく揉み込む。
こんにゃく	1枚	② こんにゃくは両面に切り目を入れて一口大に切り、1~2分間茹でて
ししとう	12本	アクを抜き、ザルにあげる。
だし	1カップ	③ 油をよくなじませた鍋に油大さじ1を入れて熱し、①の鶏肉を入れ、
梅酒	大さじ4	全体にこんがり焼き色をつけ、こんにゃくを加えて炒める。
醤油	大さじ1 1/2	④ ③の中にだし、梅酒、醤油を加えて煮立て、アクを取って火を弱め
油	大さじ1	落とし蓋をして15~20分煮る。
a { 梅酒	適宜	⑤ ししとうに切り込みを入れ、④の煮汁が少なくなったところに加えて
醤油	適宜	汁気をとばすように強火で炒り煮し、味を見て梅酒 醤油 各少々で整える。

キャベツとちくわの味噌マヨ和え

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
キャベツ	300g	① キャベツは塩少々を加えた熱湯でしんなりする程度に茹で、水気を
きゅうり	1本	切って2cm幅のザク切り。またはレンジで3分加熱しザク切りにする。
ちくわ	2本	
わかめ	戻して50g	② きゅうりは厚さ2~3mmの輪切りにし、塩をふってしんなりさせる。
青じそ	3~4枚	
みょうが	2本	③ ちくわは薄い輪切りにし、わかめはザク切りにする。
a { 味噌	大さじ1	
マヨネーズ	大さじ4	④ aをあわせ、水気を絞ったキャベツ、きゅうり、ちくわ、わかめを
酢	小さじ1	和えて盛り、刻んだ青じそ、みょうがを天盛りにする。
塩	小さじ1/2弱	

鯖缶そぼろ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
a { 鯖水煮缶	2缶(190g入り)	① 鯖缶は軽く水分を切る。
生姜の千切り	2片分	
酒	大さじ4	② フライパンにaの材料を全て入れ、菜箸でほぐしながらそぼろ状に
醤油	小さじ2	なるまで煮詰める。
砂糖	大さじ2	
炒りごま白	大さじ2	③ 最後にごまを混ぜる。