

2023 8.23 男のおもてなし料理 レシピ(5人)

そうめん (1332kcal)

<材料> <分量>  
 そうめん 500g

<作り方>

たっぷりの熱湯に入れ沸騰したら火を弱め2~3分ゆでてからざるに上げ、水でもみ洗いし水を切る(200gの麺に2~3Lの湯)

1カップ=200ml・小さじ1=5ml・大さじ1=15ml  
 塩小さじ1≒6g・醤油小さじ1≒塩1g

・和風めんつゆ

水 2カップ  
 醤油 1/2カップ  
 みりん 1/2カップ  
 かつお節 12g  
 薬味(長ネギ・青じそ)・わさび

鍋に材料を入れ、煮立ったら中火にし2分ほど煮て漉す  
 切った後それぞれ水にさらす

・ごまだれ

ねりごま 大さじ1・1/2  
 すりごま 大さじ3  
 砂糖 大さじ2  
 酒 大さじ1  
 醤油 大さじ2

ごま類をよく溶かし  
 他の材料を混ぜながら  
 加える

鶏団子の照り煮 (1132kcal)

鶏ひき肉 350g  
 玉ねぎ 1/2個(120g)

①玉ねぎはみじん切りにする。ピーマンは縦半分に切り種下ヘタを取り細切りにする。  
 Bの材料を合わせておく

A 生姜汁 小さじ1強  
 醤油 小さじ1強  
 溶き卵 1個分  
 片栗粉 大さじ2と1/3

②ボウルにひき肉と玉ねぎを入れて手でよく混ぜ、Aの材料を順に加え混ぜ合わせる  
 ③フライパンを熱して油なじませ、ピーマンを炒めて皿に取り出し、塩をふっておく  
 ④③のフライパンに②をスプーンですくって落とし、両面を焼く  
 こんがり焼き色がついたら、余分な脂と汚れをペーパータオルでふき取る

砂糖 大さじ2と1/3  
 ピーマン 5個  
 サラダ油 大さじ1  
 塩 少々  
 B 醤油 大さじ2と1/3  
 みりん 大さじ1と2/3  
 水 大さじ4

⑤砂糖をふってまんべんなくからめ、合わせておいたBを加え、上下を返しながらいけがなくなるまで煮る。ピーマンの上に盛る

茄子とトマトのサラダ (280kcal)

茄子 中5個  
 トマト 中2個  
 ハム 3枚  
 醤油 大さじ2  
 酒・酢 各大さじ1  
 砂糖・生姜汁 各大さじ1/2  
 ごま油・辣油 少々

①茄子は皮をむいて縦6つ割り  
 ②酢少々を入れた熱湯で4から5分茹でてざるにあけてさます  
 ③トマトは厚さ7~8mmの半月に切り、ハムは線切りにする  
 ④合わせ調味料を合わせておく  
 ⑤皿にトマトを並べ、中央に茄子、上にハムをのせ冷蔵庫で冷やす。  
 ⑥直前にかけ汁をかけて食卓に出す

苦瓜とみょうがの即席漬け (34kcal)

苦瓜 1/2本  
 きゅうり 1本  
 みょうが 2個  
 塩 小さじ2/3  
 薄口醤油 小さじ1

①苦瓜は縦半分に切ってわたを除きなめきりにする。  
 たっぴりの熱湯でさっと茹でて冷水でさまし水けを絞る  
 きゅうりも縦半分に切り斜め切りにする。苦瓜ときゅうりを合わせ塩をまぶす  
 ②みょうがも縦半分に切り、斜め薄切りにしてさっと洗って水けをきる  
 ③①がしんなりしたら水けをぎゅっと絞り②を加え薄口醤油であえる