

2024 5.15

男のおもてなし料理 レシピ(4~5人)

1. すまし汁 105kcal

1カップ=200ml・小さじ=5ml・大さじ1=15ml

塩小さじ1≒6g・しょうゆ小さじ1≒塩1g

<材料>	<分量>	<作り方>
水	3カップ+1/2	①鍋に水と昆布を入れしばらくおく ②中火にかけ、周りに泡が立ってきたら引きあげる ③火を弱めてかつお節を入れ煮立ちかけたら火をとめる ④かつお節が沈んだら漉す(一番だし) ⑤一番だしに塩を入れ豆腐・えのきを入れ味を見てから ⑥椀に三つ葉を入れ、豆腐が崩れないように熱い汁を注ぐ
出し昆布	6g(1%)	
かつお節	12g(2%)	
塩	小さじ2/3	
しょう油	小さじ1	
絹豆腐・えのき茸・三つ葉	適宜	

2. たけのこと落のちらし寿司 1643kcal

米	2カップ	①米は洗ってざるに上げ、30分置く
水	2カップ	②米を昆布のつけ汁と酒で水加減をして炊く
酒	40cc	
だし昆布	3cm	③合わせ酢の調味料を混ぜておく
(合わせ酢)		④②を炊き、10分程蒸らす (具)
酢	40cc	⑤筍の穂先はくし型に、根元はいちょう切りに
砂糖	小さじ2	⑥落は鍋に入る長さに切り、まな板の上で塩(大さじ2)をふりかけて板ずり たっぷりの熱湯に太い順に入れ、強火で2~3分程茹で(しなやかに曲がる位) 水に取り、皮をむき小口から8mm位の厚みに切る
塩	小さじ1	
(具)		⑦干し椎茸はもどして細切り
新筍(茹で)	120g	⑧鍋に分量のだし汁と調味料を入れ、筍・落・椎茸を煮汁が少し残るくらい まで、中火で煮る
落(茹で)	80g	
干し椎茸	2枚	⑨炊き上がったご飯に合わせ酢を混ぜ、酢飯が温かいうちに具を汁ごと混ぜる (薄焼き卵)
だし汁	1カップ	
砂糖	大さじ1・1/2	①卵はよくときほぐして塩を入れ、漉す
しょう油	大さじ1	②フライパンを熱し、油を入れ、多い分は小皿にあげ油をふいて、 卵液を流し入れ、全体に広げて焼く、ふちが乾いてきたら、箸を差し込んで持ち上げ裏に返し、さっとあぶり取り出す。さめてから5cm幅の細切り
*薄焼き卵		①グリーンピースは塩少々まぶしてから茹でる
卵	2個	
砂糖・塩	ひとつまみ	②殻を取り、甘酢につける *印をすし飯⑨にのせる
*グリーンピース	*山椒の葉	
*えび	中8尾	⇒ ①えびは背ワタを取り、沸かしたお湯に塩を入れ、殻付きのえびを入れ 沸騰したら火を止めそのままさます
甘酢	大さじ1	
酢	大さじ1/2	
砂糖	大さじ1/2	

3. 豚肉のねぎ味噌焼き 736kcal

豚肩ロース肉	200g	①豚肉はひと口大に切り、下味の調味料をからめて1枚ずつほぐして 10分おく
酒、醤油	各小さじ1	②ねぎ味噌を作っておく
サラダ油	大さじ1/2	
(ねぎ味噌)		③レタスは水につけパリッとさせ、ひと口大にちぎって水けをよく切り盛る
長ねぎ	大さじ2	④フライパンにサラダ油をいれ、中火にかけ、豚肉をほぐし入れて炒める 火が通ったら、合わせたねぎ味噌を加えて手早くからめる
砂糖	大さじ1・小さじ1	
味噌	大さじ2	⑤④の熱々をレタスの上に盛り、長葱のみじん切りをちらす。 レタスと混ぜていただく。きゅうり、トマトそえる
酒	大さじ1	
長ねぎ	大さじ1	
レタス・きゅうり・ミニトマト		