サークル
男の自慢料理

8月のレシピ

2025年 8月 9日

Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1．蒸し鶏の梅味噌だれ
2．豚バラ肉のマーボー茄子
3．プリン
4．トウモロコシご飯

1．蒸し鶏の梅味噌だれ

材料（４人分）		作り方
ささみ(200g)	4本	① 鍋にささみとAとひたひたの水をいれて火にかける 煮立ったら蓋をし、一呼吸おいて火を止め、そのまま 粗熱をとる
きゅうり	2本	
酒 A	大匙2	② Bにささみのゆで汁大匙４ぐらいを混ぜる
塩 A	小匙1/2	③ きゅうりは5㎜幅のせん切り
		④ ゆでたささみを包丁の腹でたたき筋を取って食べやすい大きさに ほぐす
梅肉 B		
砂糖 B	各大匙1.5	⑤ きゅうりとささみを器に盛り②をかける
味噌 B		
酢 B		

2．豚バラ肉のマーボー茄子

材料（5人分）		作り方
豚バラ肉	200g	① 茄子はヘタを落とし縦半分に切って６から7㎜幅、６から7㎝ 長さの斜め薄切り
茄子	5本	
サラダ油	大匙1	② フライパンに油を熱し茄子を炒める 蓋をして時々混ぜながら2～3分蒸し炒めにし取り出す
豆板醤 A	小匙2	③ 豚肉は7～8㎜幅の細切り 同じフライパンで炒め火が通ったらAを加える 香りがたったらBを加え茄子を戻し入れる
おろしにんにく A	小匙1	
水 B	150cc	④ 再度煮立ったらCでとろみをつけ器に盛る 好みでDをかける
醤油 B		
オイスターソース B	各大匙1	
砂糖 B		
片栗粉 C	大匙1	
水 C	大匙2	
ラー油、粉砂糖 D	各適量	

３．プリン

材料（5人分）		作り方
(カラメルソース) 砂糖 水 熱湯 (プリン) 牛乳 卵 砂糖 バニラエッセンス	 60g 大匙3 大匙2 400cc 3個 70g 数滴	① 小さめの片手鍋に砂糖と水をいれ中火にかけ静かに煮詰める だんだん煮詰まってくると泡立ち、鍋のふちから少しずつ 焦げ色がついてくるので鍋をゆすって全体がキツネ色になる まで煮続ける ほどよい焦げ色がついたら火からおろして熱い湯をいれて ゆるめる ② プリンカップにカラメルソースをいれてそのまま冷ます ③ ボールに卵をいれて混ぜる ③ 鍋に牛乳と砂糖をいれ中火で熱し温める ④ 卵に温めた牛乳を分けて加えそのつど混ぜる バニラエッセンスを加え混ぜる これを一度こし、カラメルソースのはいつたプリンカップに 少しずつ流し入れる ⑤ 大きな鍋に水を1㎝位いれカップを並べて蓋をして中火にかけ 沸騰したら弱火にして7分で出来上がり

４．トウモロコシご飯

材料（5人分）		作り方
米 水 酒 昆布　5㎝角 塩 薄口しょうゆ トウモロコシ	3カップ 720cc 大匙1 1枚 小匙1 小匙1.5 1本	① 米は洗いざるにあげておく トウモロコシは実をはずしておく ② 米の2割増の水と酒、昆布を入れ30分以上おく ③ 塩、薄口しょうゆ、トウモロコシを加え一度混ぜて火にかける 最初は強火で沸騰したら弱火にして13～14分、最後に一呼吸 強火にして火を止め蒸らす