

教えて みんなのうちのごはん

今月のテーマ

お酒に合う料理レシピ

日本酒やワイン、ビールなど、お酒に合う料理レシピをご紹介します

材料(10本分)

- 梅干し…5粒
- 豚ロース薄切り肉…10枚
- 春巻きの皮…10枚
- スライスチーズ…5枚
- 大葉…20枚
- 揚げ油…適量

作り方

- 梅干しは種をのぞいて包丁でたたき、ペースト状にする。
- 春巻きの皮を広げて大葉を2枚のせ、その上に豚肉、半分に切ったスライスチーズをのせる。①をぬって巻き、ゆるめに溶いた薄力粉(分量外)でとめる。
- フライパンに揚げ油を入れ熱し、両面がきつね色になるまで揚げ焼きする。

梅しそチーズのサッパリ春巻き

参考調理時間:約20分  
1本あたり:約156kcal

恵那市 トリックさん



わが家のお通し

にんにく枝豆

参考調理時間:約5分  
1人あたり:約165kcal

川辺町 だいふくさん  
皮をしゃぶりながら中身を食べる感じですが、塩をきかせるとお酒がすすみます。

材料(4人分)

- 冷凍枝豆…200g
- ごま油…大さじ2
- にんにく…1かけ
- 塩…適量

作り方

- 枝豆を解凍する。
- フライパンにごま油、にんにくを入れる。香りがたってきたら枝豆を入れて軽く炒め、塩で味をととのえる。

豚しゃぶ野菜

材料(4人分)

- 豚ばら肉…150g
- きゅうり…1本
- にんじん…1/2本
- ミョウガ…1個
- すりおろしにんにく…小さじ1/4
- めんつゆ…大さじ2
- ごま油…大さじ1

作り方

- 豚ばら肉は熱湯でさっとゆがく。野菜は細切りにする。
- Aをかけていただく。

豚しゃぶ野菜

参考調理時間:約10分  
1人あたり:約195kcal

各務原市 スーザンおばさんさん



参考調理時間:約10分  
1人あたり:約134kcal

押し寿司

材料(4人分)

- ご飯…1合分
- 米酢…大さじ2
- 砂糖…大さじ1
- 塩…小さじ1
- ごま…小さじ1
- まぐろ…50g
- サーモン…50g
- 鯛…50g

作り方

- 温かいご飯にAを混ぜ合わせる。
- 刺身を型に合う大きさに切る。
- 型に刺身をきれいに並べ、その上に冷ましたご飯を詰めて型押しする。

各務原市 ともちゃんさん

刺身を並べて、ご飯を入れて押しだけです。手が込んでいるみたいで喜ばれます。



おつまみキツネ

参考調理時間:約20分  
1個あたり:約124kcal

大垣市 かずちんさん

材料(8個分)

- 油揚げ…8枚
- 鶏ムネ肉ミンチ…200g
- 細ネギ…2本
- 料理酒…小さじ1
- 塩こしょう…適量
- うずらの卵…8個
- 水…300ml
- めんつゆ…大さじ4
- みりん…大さじ1

作り方

- 熱湯で油揚げを2分程度ゆで、油抜きをする。細ネギは小口切りにする。
- ボウルに鶏ムネ肉のミンチ、細ネギ、酒、塩こしょうを入れ、しっかり混ぜ合わせる。
- 油揚げをひらき、②、うずらの卵を割り入れ、くちを爪楊枝等でとめる。
- 鍋にAを沸騰させて③を入れ、弱火で10分程度煮る。

