

2014. 9. 17. 男のおもてなし料理レシピ°

<五 人 前>

ハンバーグステーキ

<材 料>	<分量>	<作 り 方>
合挽き肉	450g	① 玉葱をバターでしんなり薄く色づく位に、中火で炒めて冷ます。 ② ボウルに挽き肉を入れてよく混ぜ、溶き卵を加えてむらなく混ぜパン粉・牛乳・玉葱・胡椒・ナツメグを入れてよく練り、最後に塩を加える。 ③ たねを5等分し、両手のひらに交互にたたきつけて中の空気を抜き、厚さ1~1.5cm程の小判型にする。 ④ フライパンに油をひいて、熱くなったら肉だねを入れ、前後に動かし、30秒位で焦げ目がついたら返し、両面焼き色がついたら火を弱め、蓋をして4~5分焼く。 ⑤ フライパンの油を捨ててソースの材料を沸騰させ少し煮詰める。 ⑥ ジャガイモは皮をむき、水に浸して洗い、乱切りにしておく。鍋に芋とかぶる位の水を入れて、強火で沸騰したら火を弱め、20~25分位茹で、竹串がすっと通る様になったら、湯を捨てて塩を入れて、鍋の蓋をして火をかけながら、上下に手早く芋を転がすように鍋を振って粉をふかす。 ⑦ トマトは1cm幅の輪切りにし、塩・胡椒をして、鍋にバターを溶かしソテーする。 ⑧ おくらはへたを取り、塩（分量外）でこすって洗い、さっと茹でて冷まし塩を振る。 *大根おろしを添えても良い。 *オーブンで仕上げる時は、フライパンで両面を焼いて焦げ目をつけ、180℃で10分位火を通す。
玉葱のみじん切り	120g	
バター	20g	
生パン粉	30g	
牛乳	大さじ1	
卵	1個	
胡椒	少々	
ナツメグ	少々	
塩	小さじ3/4	
油	大さじ2	
<u>ソース</u>		
みりん・酒・醤油・水	各大さじ4	
おろし生姜	1片分	
<u>つけあわせ</u>		
じゃが芋（大2個）	30g	
振り塩	小さじ1/3	
トマト（小3個）	200g	
塩	小さじ1/3	
胡椒	少々	
バター又は油	大さじ1	
おくら	10本	
塩	少々	

コールスロー

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
キャベツ	200g	① 野菜はせん切りにし、ボウルに入れ砂糖をまぶす。 ② Aを煮立てて熱い内に野菜にかける。 ③ ラップをかけ2~3時間置く。
玉葱	1/4個	
ピーマン	1個	
セロリ	1/2本	*粒コーン・ハム等を加えても美味しい。
人参	1/4本	
砂糖	20g	
酢	65cc	
油	45cc	
A 塩	小さじ1	
粗挽き胡椒	少々	
砂糖	大さじ1/2	