

2018. 7. 18. 男のおもてなし料理レシピ

五人前

ビーフステーキ丼

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
牛肉ステーキ用	500g	① 肉は筋を切り、肉たたきで軽く叩いてから、焼く直前に塩・胡椒する。
塩 (肉の1%)	5g	
胡椒		② フライパンを熱くして油をひき、中火にして肉を入れ下側に焼き色がついたら返して中火で1分、弱火で肉汁が上がってくるまで焼く
油	大さじ2弱	
ベビーリーフ・クレソン・カイクレ菜等	適量	③ バットに取り出しラップをかけて5分程寝かせる。
ごはん	850g位	
醤油	大さじ1と1/2	④ ガーリックバターを作る。ボウルに常温で柔らかくしたバター・みじん切りのパセリ・玉葱・おろしにんにく・塩・胡椒を入れて良く混ぜ合わせる。
<u>ガーリックバター</u>		
バター 60g	大さじ5	⑤ つけ合わせの葉ものを洗って水気を切っておく。
パセリみじん切り	6g	⑥ フライパンを熱くして肉の表面を30秒程温め食べやすく切る。
玉葱みじん切り	15g	⑦ バットに残った肉汁をフライパンに戻し入れ、醤油を加えて火にかけさっと混ぜる。
にんにくすりおろし	3g	
塩	小さじ1/4	⑧ ご飯を器に盛り⑦を等分に振りかけ、ステーキ肉を盛り、青味の葉野菜を添え、ガーリックバターをのせる。
胡椒	少々	

ズッキーニのパルミジャーノ焼き

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
ズッキーニ	2と1/2本	① ズッキーニは1cm厚さの輪切り。にんにくとオリーブ油を混ぜ合わせておく。
にんにくオイル		
オリーブ油	大さじ2と1/2	② 耐熱皿にズッキーニを並べ、にんにくオイルをかけて、パルメザンチーズ胡椒を全体に振り、250℃のオーブンで15～20分程焼く。ズッキーニが柔らかくなりこんがり焼き色がついたら、塩を振る。
おろしにんにく	小さじ1	
パルメザンチーズのすりおろし	大さじ5	
胡椒・塩	適量	

トマトサラダ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
トマト	5個	① トマトは1cm厚さの輪切りにし器に盛る。玉葱はみじん切りにし、冷水にさらしてざるにあげ水気を軽く絞る。
玉葱	1/2個	
<u>ドレッシング</u>		② ボウルにドレッシングの材料を順に入れ混ぜ合わせる。ツナ缶は汁ごと入れて混ぜる。
塩	小さじ1弱	
胡椒	適量	③ ①のトマト煮玉葱をのせ、ドレッシングをかけパセリを散らす。
酢	小さじ1と2/3	
油	大さじ4弱	
ツナ缶 (小)	1缶	
パセリのみじん切り	少々	