

2019. 5. 8. 男のおもてなし料理レシピ

6人前

ビーフステーキ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
牛肉（ヒレ・ロース・ 肩ロース・ランプ等）	1切れ100g位 600g	① 肉は軽く肉たたき等でたたき、脂身があれば赤身と肉の筋に ところどころ包丁を入れ、又元のサイズに戻しておく。 ② 肉に塩・胡椒をしておく。 ③ フライパンを強火にかけ熱くなったら油をひき、中火に落として 肉を入れ、下側に焼き色が付き赤い肉汁が上がってきたら裏返す。 返して1分程は中火のまま、その後は火を弱めて肉汁が上がって くるまで焼くと、肉の中央が薄いピンクになってミディアムから ウエルダンの間位に仕上がる。
塩（肉の1%）	6g	
胡椒	少々	
油	大さじ2	
<u>ソース</u>		
大根おろし	1/4本分	
生姜のすりおろし	小さじ2	
醤油	大さじ3	
レモン汁	大さじ3	

ほうれん草のレンジ蒸し

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
ほうれん草	300g	① ほうれん草は洗ってAを順にふり、水を全体にかけて5cm幅に 切る。耐熱容器に入れ、ラップをふんわりしてレンジで3～4分 加熱し、そのまま2分程蒸らし、上下を返してざるにあげる。 ② 胡椒を振る。
A { 塩	小さじ2/3	
オリーブ油	小さじ2	
水	大さじ4	
胡椒	適量	

ひよこ豆と人参のラペ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
人参（2本）	300g	① 人参は5cm幅のせん切りにし、塩を振ってよく混ぜ、5分程 おいてしんなりしたら水気を絞る。 ② Aのレモン輪切りは皮をむき、いちよう切りにして残りの材料と 合わせてドレッシングを作る。 ③ ②に①とひよこ豆を混ぜ、味を調べて黒胡椒をする。
塩	小さじ1/2	
黒胡椒	少々	
A { レモン レモン果汁	輪切り2枚 大さじ1/2	
はちみつ	小さじ1	
塩	小さじ1/4	
油	大さじ2	
黒胡椒		
ひよこ豆（茹でたもの）	100g	

ポテトとアボカド

	<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
	じゃが芋 (4個)	600g	① じゃが芋は洗って皮のままレンジで10~12分加熱し、熱いうちに粗くつぶす。又は皮付きのまま柔らかくなるまで茹でて皮をむきつぶす。 ② アボカドは一口大に切る。 ③ Aを混ぜ合わせ①②を合わせる。 ④ プリーツレタスを少し敷いた上に半量を盛り、食べやすくなりぎった半量のレタスを散らし、残りをのせる。
	アボカド	1個	
	プリーツレタス	1/2個	
A	{ マヨネーズ プレーンヨーグルト 塩・黒胡椒	大さじ8 大さじ2	

卵とトマトのスープ

	<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
	にんにく (粗みじん)	6片	① にんにくをオリーブ油で香りが出るまで炒め、2cm幅に切ったベーコンを加えて炒める。 ② 8等分のくし形に切ったトマトも加えて炒め、油が回ったら水を注いで煮立てて弱火にし5分程煮る。 ③ Aを加えてさっと混ぜ、卵をおとして半熟で火を止め、器に盛りパセリを散らす。
	オリーブ油	大さじ3	
	ベーコン	6枚	
	トマト (大3個)	600g	
	水	4.5カップ	
A	{ スライスチーズ 塩 胡椒	3枚 小さじ1	
	卵	6個	
	パセリのみじん切り		

