

2023 11.15 男のおもてなし料理 レシピ(4~5人)

1. ローストビーフ(992kcal)

<材料>	<分量>	<作り方>
牛肉(もも)	500g	①肉に塩こしょうをすり込み、形を整える(タコ糸で)
塩	小さじ1(1%)	②玉ねぎは1cmの位の輪切りにする
黒こしょう	少々	③フライパンに油を敷き、肉に焦げ目をつける、取り出す
玉ねぎ	大1	玉ねぎを敷き、肉をのせ上から大さじ3の白ワインをかけボウルをかぶせて
白ワイン	大さじ3	15分位(中火の弱火)焼く
油	大さじ1	④冷めるまでホイルに包む

1カップ=200ml・小さじ1=5ml・大さじ1=15ml
塩小さじ1≒6g・しょうゆ小さじ1≒塩1g

2. グレービーソース

肉の下に敷いた玉ねぎ		} あわせて煮立てる
水	50ml	
スープの素	1/2個	

3. 付け合せ

ブロッコリー	1/2個	①クレソン以外の野菜は適当の大きさに切る
パプリカ(赤・黄)	各1個	②歯触りが残るようにさっとゆでる
かぶ	2~3個	③塩少々をふる
クレソン	1束	

5. マッシュポテト(360kcal)

じゃがいも	300g	①じゃがいもを大きさをそろえて切り、茹でる
バター	20g	②ゆで汁を捨て、鍋を火にかけ水分を飛ばし粉ふきにしつづす
牛乳	1/3カップ	③牛乳、バターでのばし、塩こしょうで味を調える
塩・こしょう	少々	

6. まぐろとアボカドのサラダ(313kcal)

まぐろ	6切れ位	①まぐろは1cm角に切り、しょう油をに漬ける
しょうゆ	大さじ1/2	②アボカドは半分に切り、種を取り、スプーンでくりぬきつづす
アボカド	1個	③まぐろとアボカドを混ぜ合わせ、セルクルにつめる
ベビーリーフ	1袋	
水菜・わかめ	適宜	

ソース(853kcal)

しょうゆ	大さじ1	①しょうゆとマスタード、酢をボールに入れて、よく混ぜる
粒マスタード	大さじ1	②サラダ油を少しずつ加えて、泡立て器でまぜ乳化させる
酢	大さじ2	
サラダ油	100ml	

4. アップルコンポート(561kcal)

りんご(紅玉)	1個(250g)	①りんごをくし形に切り、砂糖とひたひたの水を加えてゆっくり煮る
グラニュー糖	40g	りんごに竹くしがすつと通るくらいまで煮、最後にレモン汁を加える
レモン汁	大さじ1	

ヨーグルトソース

生クリーム	50ml	①生クリームは砂糖を加え八分立くらいにする
砂糖	大さじ1	②ヨーグルトに①を加えて混ぜる
ヨーグルト	50g	