

# 2024 6.19 男のおもてなし料理 レシピ(4~5人)

<材料> <分量> <作り方>

1カップ=200ml・小さじ=5ml・大さじ1=15ml

塩小さじ1≒6g・しょうゆ小さじ1≒塩1g

## ロールパン(12個) 1457kcal

強力粉	200g	①材料を大きいボールに入れ混ぜる。水分を加えよくこねる。 こねてたたいて、手に生地がつかなくなり、指が透けて見えるまで	材料を混ぜる	
薄力粉	100g		②表面を張らせるようにきれいに丸めなおして、ラップをかける(30分2.5倍)	一次発酵
砂糖	30g			③生地を出し、ガスを抜き、スケッパーで45g位を12個に分割する
塩	小さじ1/2		乾燥しないようにラップをかけておく	
ドライイースト	小さじ1・1/2			④切り口を中に入れ丸め直し、間隔を置いて並べラップをかけて15分休ませる
スキムミルク	大さじ1		⑤軽く押さえてガス抜きし、丸め直して天板に並べる	
バター	30g	ラップをかけて仕上げ発酵(オーブン35度で40分)		二次発酵
水+卵1個	180ml~		⑥180度に余熱したオーブンで12~15分焼く	焼成

## ハードロール 1578kcal

強力粉	300g	①から④までロールパンと同じ	*ただし2分割にする
イースト	小さじ1・1/2		
砂糖	小さじ2	⑤軽く押さえてガス抜きし、めん棒で20cm程の楕円にのぼす	⑥一つに刻んだくるみを全体に伸ばし、手前から巻いて巻き終わりをしっかりとじる
バター	20g		
塩	小さじ1	もう一つは何も入れないでまく	⑦閉じ目を下にして置きラップをかけて仕上げ発酵(オーブン35度で40分)
バター	10g		
水	180ml~	⑧クーブを入れて200度で20分焼く	*何も入れない方はバターを切り目にのせる
くるみ(無塩ロースト 50g)			
バター	10g		

## 夏野菜のスープ 1212kcal

トマト	中2個	一湯むきしてザク切りにする
トマト缶詰	1/3缶	一ざっとつぶしておく
なす	1個	-1.5cmの角切りにして水にさらす
じゃが芋	1個	
玉ねぎ	中1個	-1.5cmの角切り
人参	1/3本	-小さめの角切り
さやいんげん	50g	-すじを取り2cmの長さに切る
コーン(缶)	50g	
豚バラ肉	200g	-3cm長さに切る
赤唐辛子	1/2本	-ゆるま湯につけて柔らかくし、種を取る
酒	1カップ	①鍋に材料を全部入れ、カレー粉、酒、塩を入れ、水をひたひたにし強火にかけ、煮立ったアクを取りながら煮て、火を弱めて野菜が柔らかくなるまで煮る
カレー粉	大さじ1/2	
塩	小さじ2	②味をととのえ、最後にサラダ油をいれる
こしょう	少々	③みじん切りのパセリをふる
サラダ油	大さじ1/2	
パセリ	少々	

## グレープクリームゼリー 1404kcal

ゼラチン	15g	①お湯にゼラチンを入れ溶かす
お湯(80度)	1/2カップ	
ぶどうジュース	500ml	②ボールにぶどうジュースと砂糖を入れ、よく混ぜておく
砂糖	60g	
生クリーム	200ml	③①のゼラチンに②のジュースを少しずつ加える
洋酒(マラスキー)	大さじ1	④大きめのボールに生クリームと洋酒を混ぜてから、③を少しずつ加える
ぶどうの粒		
		⑤とろみがつくまで冷やし、型に流し入れ、冷蔵庫で冷やす