

2024 9.18 男のおもてなし料理 レシピ(4~5人)

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

<材料> <分量> <作り方>

1.ローストポーク 1496kcal

| | | |
|----------------|----------|---|
| 豚固まり肉(肩ロース) | 500g | ①豚肉は室温に戻し、焼く10分前に全体に塩を振ってすり込む |
| 塩 | 小さじ2 | ②オーブンを120度に温め、天板に水1カップ(分量外)を入れて、網を置き、その上に①と、にんにくは薄皮をつけたまま載せて55分ほど焼く |
| にんにく | 10g | ③②の豚肉を取り出し、アルミホイルに包んで20分ほど休ませる |
| ソース | | ④付け合せの野菜を準備とソースを作る |
| 粒マスタード | 大さじ1・1/2 | ⑤ブロッコリーとパプリカはさっとゆでるか電子レンジにかける |
| 酢 | 小さじ1 | |
| しょう油 | 大さじ1 | |
| 水 | 大さじ1・1/2 | |
| リーフレタス | 適宜 | |
| 赤・黄パプリカ・ブロッコリー | | |

3.アボカド・帆立貝柱・黒オリーブのマリネ 580kcal

| | | |
|---------|------|--|
| アボカド | 1個 | ①アボカドは種を取って皮をむき、1cmのさいの目に切ってレモン汁をかける |
| 帆立貝柱 | 5個 | ②ほたて貝柱は、塩と酒(分量外)を加えた65℃の湯にさっと入れて霜降りにする。アボカドと同じ大きさに切る |
| 黒オリーブの実 | 10個 | ③Aを合わせておく |
| レモン汁 | 小さじ1 | ④ボウルに①と②、半分に切った黒オリーブの実を入れ、Aを加えて混ぜる |
| マヨネーズ | 大さじ1 | |
| A わさび | 小さじ1 | |
| オリーブオイル | 大さじ1 | |
| 塩・こしょう | 適量 | |

4.スイス風ポテト 404kcal

| | | |
|------|--------|---|
| じゃが芋 | 400g | ①じゃがいもは皮をむいてさっと洗い、水けをふいて細い千きりにする(切ってから水にさらさない) |
| バター | 大さじ2 | ②フライパンにバターを入れ中火にかけ、溶けたところにじゃがいもを加えバターが全体にまぶるように混ぜ、塩こしょうする |
| 塩 | 小さじ1/2 | ③火を弱め、平らにならして、フライ返しで押さえつけ、形を整えて、中火で10分~15分焼く(蓋はしない) |
| こしょう | 少々 | ④香ばしい焼き色がついてカリッとしてきたら返し、反対側も焼く |

2.ヨーグルトゼリー 856kcal

| | | |
|-----------|----------|--|
| プレーンヨーグルト | 1・1/2カップ | ①水にゼラチンをいれてふやかしておく |
| 牛乳 | 1・1/2カップ | ②鍋に牛乳と砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火を止め、①のゼラチンを入れて、泡立て器でよく混ぜる |
| 砂糖 | 70g | ③ヨーグルトも加えよく混ぜ、レモン汁も入れる |
| 粉ゼラチン | 大さじ1・1/2 | ④水でぬらした型に流し入れ、冷やし固める |
| 水 | 大さじ5 | ⑤キウイフルーツをすりおろし砂糖を混ぜソースを作る |
| レモン汁 | 大さじ2 | ⑥ゼリーを型から出しキウイソースをまわりにかける |
| キウイフルーツ | 2個 | |
| 砂糖 | 20g | |