

2024 10.16 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. ガトーショコラ(18cm丸ケーキ型) 1687kcal

チョコレート	120g	①チョコレート、牛乳、バターを鍋に入れて火にかけて溶かす
牛乳	50ml	②卵黄と砂糖20gをボールに入れよく混ぜておく
バター	60g	③②に溶かした①を加え混ぜる
卵黄	4個	④卵白と砂糖40gを泡立て、メレンゲを作る
	砂糖	
卵白	4個	⑤メレンゲの半分を③に入れ混ぜる
	砂糖	
粉糖	適宜	⑥残りのメレンゲに混ぜた⑤を入れ、気泡をつぶさないように混ぜる
		⑦型には何も塗らないで、⑥の種を入れ、約200度で20分焼く
		⑧型に入れたまま冷ます。粗熱がとれたら、粉糖をかける

3. 鰯のパン粉焼き 969kcal

鰯	中 6尾	①鰯は洗って鱗を落とし水気をふく。頭をとり、腹を斜めに切り落とし、わたをかき出す。
塩	小さじ1/2	流水で腹の中をよく洗い、血合いを流す
胡椒	少々	②骨に沿って指を入れ手開きする。中骨をはずし、折り取る。腹の骨と背びれを除く
牛乳	大さじ2	③鰯をバットに並べ、塩・胡椒・牛乳を振りかける
パン粉	60g	④にんにく・パセリ・ベーコン・大葉はみじん切りして、パン粉・塩・胡椒をもみこむようにしてよく混ぜ合わせる
	にんにく	
パセリ	大さじ1~2	⑤これを水気をふき取った鰯にしっかりとまぶしつけ、オーブンシートに並べる
ベーコン	1枚	⑥残った香草入りパン粉も鰯にふりかけ、上からワイン・オリーブ油をふりかけ、にんにくの薄切りをちらして、200度に予熱したオーブンに入れ10分ほど焼く
大葉	10枚	
塩・胡椒	少々	⑦付け合わせの野菜は適当な大きさに切る
白ワイン	大さじ2	⑧鰯の表面に良い焼き色が付きかけたら、いったん取り出して、周りに野菜を並べ
オリーブ油	大さじ2	再びオーブンで5~6分焼く
にんにく(薄切り)	1片	⑨仕上げにパセリのみじん切りを散らし、食前にレモンのしぼり汁をふりかける
パセリ(みじん)	適宜	
レモン汁	適宜	

付け合わせの野菜(エリンギ・パプリカなど)

2. ミネストローネ 360kcal

玉ねぎ	1/2個100g	①キャベツは1.5cmの色紙切り、その他の野菜は、厚さ2~3mmで1cm角に切り、水に放してあく抜きをする。トマトは湯むきして細かく刻む
セロリ・人参	各50g	②鍋にオリーブ油とバターを熱し、玉ねぎとにんにくをこげないようによく炒め、豆と水けをきった野菜を全部加えてひと炒めし、蓋をして弱火で約15分蒸し煮にする
キャベツ	100g	
茹で大豆	40g	③かさが半分くらいになったところでスープをひたひたまで入れて煮る
オリーブ油	大さじ2	
バター	小さじ1	④野菜が柔らかくなったら、残りのスープとトマトを加え中火でアクを取りながらさらに野菜がやわらかくなるまで煮、塩・胡椒で味をととのえる
にんにく	2~3枚	
ブイヨン	1個	⑤器に盛りパルメザンチーズを振りかける
	水	
トマト	100g	
塩・胡椒		
パルメザンチーズ	適宜	