

2014. 6. 18. 男のおもてなし料理レシピ°

<五 人 前>

ロールキャベツ

	<材 料>	<分量>	<作 り 方>
	キャベツの葉 (大10枚)	(小10枚)	① キャベツは根元に包丁を入れ芯をくり抜く。
A	合挽き肉	380g	② 大鍋に湯を沸かし、キャベツを丸のまま横向きで入れはじめ、鍋から湯が溢れないよう、ゆっくりキャベツの葉の間に湯がいきわたるようにして、穴を上にして沈め3~4分茹でる。
	玉葱みじん切り	130g	
	パン粉	25g	
	牛乳	大きじ2と1/2	③ 外側の葉がしんなりしてきたら、箸で1枚ずつはがして大きい葉を取り出す。残りは丸ごとざるにあげて冷ます。芯の厚い部分は削ぐ。
	溶き卵	1個分	
	塩	小さじ1/2	④ キャベツの葉を広げ、大小组み合わせて10組作る。
	胡椒	少々	
	ナツメグ	少々	⑤ Aをボウルに入れ、キャベツの芯の1/3量をみじん切りし、加えて粘りが出るまで良く混ぜ、10等分し俵型に丸める。
	ベーコン	5枚	
	B	水	650ml
トマト水煮缶		250g	
固形スープの素		1個	⑦ キャベツの葉の手前中央に⑤の具をのせて、手前・片側の葉の順に折り込んで巻く。残りの片側の葉を具に押し込むようにして形を整える。
白ワイン		大きじ2と1/2	
ロリエ		2枚	⑧ ロールキャベツの巻き終わりを下にして、きっちり鍋に並べ、ベーコンとBを加えて強火にかける。沸騰したら灰汁をとり、落とし蓋と鍋の蓋をして弱火で約30分煮込む。
塩・胡椒		少々	

*鍋の隙間に残りのキャベツの芯を入れて一緒に煮込むと良い

⑨ 器にベーコンを敷き、ロールキャベツを盛ってスープを注ぐ。

マカロニサラダ

	<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
	マカロニ	130g	① 鶏肉はワインと塩を混ぜてふりかけ、10分おき蒸気の上だった蒸し器に皿のまま入れて、強火で15分蒸しそのまま冷ます。
	<u>フレンチドレッシング</u>		
	油	大きじ2	② マカロニを茹でる。5カップの湯に塩を小さじ1と1/2入れて茹で、ざるに取って水気を切り、ボウルに移し熱い内にフレンチドレッシングをまぶす。
	酢	大きじ3/4	
	塩	小さじ1/2	③ 鶏肉は皮を除いて、手で細かく裂く。
	胡椒	少々	
	鶏むね肉 (1枚)	250g位	④ セロリは筋を取り斜め薄切り、玉葱は薄切りにしておく。
}	白ワイン又は酒	大きじ2と1/2	
	塩	小さじ1/2	
	セロリ (1本)	80g	⑥ 器に盛りパセリをちらす。
	玉葱	80g	
	マヨネーズ (大きじ5)	60g	
	ヨーグルト (大きじ5)	60g	
	パセリのみじん切り		

ローストパプリカ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
パプリカ	3個	① パプリカは焼き網の上ののせ強火で周囲が黒く焦げるまで焼き、あら熱がとれたら焦げた皮をむき、縦半分に切って種を取り、1 c m幅に切る。 ② 塩・胡椒・オリーブ油をかける。
塩	小さじ1/4	
胡椒	少々	
オリーブ油	大さじ1	

ズッキーニのソテー

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
ズッキーニ (1本)	200g	① ズッキーニを皮ごと5~6 c mの輪切りにし、塩を振りなじんだらバターで両面を色よく焼く。
塩	小さじ1/5	
バター又はオリーブ油	大さじ1	