

2018. 7. 18. 男のおもてなし料理レシピ

五人前

ビーフステーキ丼

| <材 料> | <分 量> | <作 り 方> |
|--------------------|----------|---|
| 牛肉ステーキ用 | 500g | ① 肉は筋を切り、肉たたきで軽く叩いてから、焼く直前に塩・胡椒する。 |
| 塩（肉の1%） | 5g | |
| 胡椒 | | ② フライパンを熱くして油をひき、中火にして肉を入れ下側に焼き色がついたら返して中火で1分、弱火で肉汁が上がってくるまで焼く |
| 油 | 大さじ2弱 | |
| ベビーリーフ・クレソン・カイクレ菜等 | 適量 | ③ バットに取り出しラップをかけて5分程寝かせる。 |
| ごはん | 850g位 | |
| 醤油 | 大さじ1と1/2 | ④ ガーリックバターを作る。ボウルに常温で柔らかくしたバター・みじん切りのパセリ・玉葱・おろしにんにく・塩・胡椒を入れて良く混ぜ合わせる。 |
| <u>ガーリックバター</u> | | |
| バター | 60g | ⑤ つけ合わせの葉ものを洗って水気を切っておく。 |
| パセリみじん切り | 6g | ⑥ フライパンを熱くして肉の表面を30秒程温め食べやすく切る。 |
| 玉葱みじん切り | 15g | ⑦ バットに残った肉汁をフライパンに戻し入れ、醤油を加えて火にかけさっと混ぜる。 |
| にんにくすりおろし | 3g | |
| 塩 | 小さじ1/4 | ⑧ ご飯を器に盛り⑦を等分に振りかけ、ステーキ肉を盛り、青味の葉野菜を添え、ガーリックバターをのせる。 |
| 胡椒 | 少々 | |

ズッキーニのパルミジャーノ焼き

| <材 料> | <分 量> | <作 り 方> |
|----------------|----------|--|
| ズッキーニ | 2と1/2本 | ① ズッキーニは1cm厚さの輪切り。にんにくとオリーブ油を混ぜ合わせておく。 |
| にんにくオイル | | |
| オリーブ油 | 大さじ2と1/2 | ② 耐熱皿にズッキーニを並べ、にんにくオイルをかけて、パルメザンチーズ胡椒を全体に振り、250℃のオーブンで15～20分程焼く。ズッキーニが柔らかくなりこんがり焼き色がついたら、塩を振る。 |
| おろしにんにく | 小さじ1 | |
| パルメザンチーズのすりおろし | 大さじ5 | |
| 胡椒・塩 | 適量 | |

トマトサラダ

| <材 料> | <分 量> | <作 り 方> |
|---------------|----------|---|
| トマト | 5個 | ① トマトは1cm厚さの輪切りにし器に盛る。玉葱はみじん切りにし、冷水にさらしてざるにあげ水気を軽く絞る。 |
| 玉葱 | 1/2個 | |
| <u>ドレッシング</u> | | ② ボウルにドレッシングの材料を順に入れ混ぜ合わせる。ツナ缶は汁ごと入れて混ぜる。 |
| 塩 | 小さじ1弱 | |
| 胡椒 | 適量 | ③ ①のトマト煮玉葱をのせ、ドレッシングをかけパセリを散らす。 |
| 酢 | 小さじ1と2/3 | |
| 油 | 大さじ4弱 | |
| ツナ缶（小） | 1缶 | |
| パセリのみじん切り | 少々 | |