

2018.10.10. 男のおもてなし料理レシピ

五人前

鮭と野菜の蒸し焼き

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
甘塩鮭	6切れ	① 鮭は薄く粉をつける。玉葱は薄切り。人参は4cm長さの細切り。しめじはほぐす。
小麦粉	大さじ4	
玉葱	300g	
人参	150g	
しめじ	150g	② フライパンに油を温め、鮭を両面外側をさっと中火で焼いて取り出す。
パセリのみじん切り	1枝分	
バター (大さじ5)	60g	③ フライパンをきれいにしバターを入れて、玉葱・人参・しめじを炒める。全体に油分がまわってしんなりしてきたら、Aをよく混ぜて加え、塩・胡椒をする。
A { ブイヨン	3/4カップ	
{ 水	1個	④ ③の野菜の上に焼いた鮭を並べて戻し入れ、蓋をして蒸し煮する。野菜と鮭に火が通ったら蓋を取り、水気を9分通り飛ばし、味を調え器に盛り、レモンを添える。
{ ブイヨンキューブ	3/4カップ	
{ 白ワイン	小さじ2/3	* レモンは輪切りにし、蒸す鮭の上のせて火を通してよい。
塩	適宜	
胡椒	大さじ1	
油	1個	
レモン (好みで)		

茄子のグラタン

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
茄子	500g	① 茄子は1cm厚さの斜め切り。マッシュルーム・ロースハムは5mm角に切る。
マッシュルーム	100g	
ロースハム	5枚	② フライパンに油大さじ2を入れ、茄子を2回に分けて焼く。油は足して両面焼き色がついたら取り出しておく。
豚ひき肉	150g	
玉葱みじん切り	150g	塩0.5%と胡椒をそれぞれに振る。
卵	小2個	
油	大さじ5	③ フライパンをきれいにし、油大さじ1を温め玉葱を炒めしんなりしたら豚肉を加えて炒め、肉の色が変わったらマッシュルームとハムを順に入れて炒めあわせ、塩小さじ1/2と胡椒少々で調味し、火を止め粗熱を取る。
塩・胡椒	各適量	
A { 生クリーム	大さじ5	④ ボウルに卵を割りほぐしAと③を加えて良く混ぜる。
{ パセリのみじん切り	大さじ2	
{ 塩・胡椒	各少々	⑤ 耐熱皿に茄子と④のソースを交互に重ね、おろしたチーズを振り230℃のオーブンで15~20分焼く。
パルミジャーノレッジャーノ	大さじ5	

コールスロー

<材 料>

キャベツ
パプリカ 赤・黄
塩
ベビーリーフ
貝割れ菜
ドレッシング
マヨネーズ
レモン汁・砂糖
塩・胡椒
油
トマト

<分 量>

300g
各1/2個
小さじ2
1袋
1パック

大さじ3
各大さじ1/2
少々
大さじ1と1/2
1個

<作 り 方>

① キャベツはせん切り。パプリカは薄切りにし、塩を振って全体になじませ、しんなりしたら軽く水気を絞る。
② ボウルにドレッシングの材料と①を混ぜ合わせ20分位おく。
③ 貝割れ菜・ベビーリーフを冷水につけ、しゃっきとしたら水分を切り、器に広げて上に②を盛りつけトマトを飾る。