

2021.12.15 男のおもてなし料理 レシピ

牛肉のタタキ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
牛ブロック肉 もも	250g	① 牛肉の全面にニンニクをすりこみ塩・胡椒をする。
塩・胡椒	適量	
ニンニクすりおろし	1個分	② フライパンに植物油を入れ中火で1分ずつ焼いて、すぐ氷水につけて熱をとって、水分をキッチンペーパーでとり、ホイルで包んでフリーザーパックに入れ、冷凍庫へ入れる。
植物油	大さじ1	
しょうゆ		③ 食べる1時間くらい前に冷蔵庫に移し、半解凍状態で薄く切りカイワレ菜や薄切りの玉ねぎなどを添え、しょうゆ・わさびでいただく
わさび		

根菜のネギダレかけ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
大根	200g	① 大根は皮をむいて1cmの厚さの輪切りにして、両面に格子状の切り込みを入れる。人参は皮をむいて1cmの棒状に切る。ごぼうは皮をきれいに洗い、斜め薄切りにする。
人参	1本	
ごぼう	1/2本	
ネギダレ		② 揚げ油を180~190℃に熱し、大根・人参・ごぼうの順に入れ、こんがり素揚げにする。人参・ごぼうの順に取り出し、大根は12分程揚げて柔らかくなったら取り出してバットにあげる。
長ネギのみじん切り	1/2本	
小ネギ	2本	
酢	大さじ4	③ ネギダレを器に盛った②の上にかける。
しょうゆ	大さじ4	
砂糖	小さじ4	
ごま油	小さじ4	
揚げ油	適量	

