

## 2022.1.19 男のおもてなし料理 レシピ

### 海老とアスパラのコロッケ風

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
海老(中くらいのもの)	200g	① 海老は殻をむいて背わたをとり、水で洗って水気をよく拭き取り1cm幅に切る。グリーンアスパラは根元を切り落とし、下側5cmくらい皮をむいて1.5cmの長さに切る。
グリーンアスパラガス	300g	
塩	小さじ1/4	
a しょう	少々	
卵	1個	
小麦粉	大さじ4	③ 別のバットにパン粉を広げ、②の種を12等分してパン粉の上にひと山ずつスプーンで落として海老やアスパラが均一になるようにして、たっぷりパン粉をのせ、まぶしながら手のひらで握るようになる。平たい円形に整える。
生パン粉	約100g	
揚げ油		④ 油を170℃に熱し、フライ返しにのせて手で滑り落とすように油に入れ、表面が固まったら箸で返す。4～5分 色よく中まで火が通るよう揚げる。
レモン、オーロラソース など		
		⑤ 器に盛り、好みのソースやレモン等を添える。

### ブロッコリーとハムのポテトグラタン

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
じゃがいも	正味400g	① ブロッコリーは小房に分け、さっと下茹でしておく。ハムは8等分に切る。
ハム薄切り	100g	
ブロッコリー	150～200g	② 鍋に牛乳を入れる。その中に皮をむいて薄切りにしたじゃがいもを入れ(水にさらさない) 中火にかけ、焦げないように鍋底を木べらでかき混ぜながらドロリとするまで20～30分煮る。途中バターを入れて溶かす。
牛乳	3カップ	
バター	大さじ1	③ ①を鍋に加えて火を止め、塩・しょうで調味する。
塩	小さじ3/4	
しょう	少々	④ 耐熱皿に流し入れ、パン粉等(b)をふり入れてバターを小さく切って散らす
b 小麦粉	大さじ2	
パルメザンチーズ	大さじ2	⑤ 220℃に温めたオーブンに入れ、15～20分表面にきれいな焼き色がつくまで焼く。
バター	大さじ1	

### キャベツと茸のマスタードマリネ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
キャベツ	400g	① キャベツは芯をとり3～4cm大に切り、芯の部分は薄切りにする。エリンギは4cmの長さに縦縦半分に切って縦に薄切り。
エリンギ	1パック	
マスタードドレッシング		② 耐熱皿に①を入れ、ラップをかけてレンジで4分ほど加熱し水けを切る。
練り辛子・砂糖	各小さじ2	
塩	小さじ1	③ ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、②が熱いうちにあえる。
しょう	少々	
酢・油	各大さじ2	