

2022.11.16 男のおもてなし料理 レシピ(4人分)

えびのローズソース スパゲッティ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
えび(正味)	300g	① えびは頭と殻、背ワタを取り、軽く塩こしょうをする。
小麦粉	大さじ6	大きいえびは2~3つに切る。
オリーブ油	大さじ6	② マッシュルームは7~8mmの薄切りか4つ割りにする。
にんにく(みじん切り)	2片	にんにくも刻む。
マッシュルーム	200g	③ 鍋にオリーブ油を熱し、にんにく小麦粉をたっぷりまぶしたえび
トマト(水煮缶の裏ごし)	2カップ	を入れて、えびの両面を焼き付ける。(かき混ぜない)
パセリ(みじん切り)	4枝	④ えびによい色がついたらマッシュルームを入れ、軽く火を通したら
生クリーム	1カップ	裏ごしトマトを加え、中火で4~5分煮て塩こしょうで調味し、
塩・こしょう		生クリームを加えてひと煮する。
スパゲッティ	400g	⑤ 茹でたスパゲッティをソースに入れ、パセリも加えて手早く和え器に盛る。

カボナータ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
オリーブ油	大さじ2と2/3	① 野菜は2cm角に切る。(トマトは皮をむいて)
玉葱	中1個(200g)	② 鍋にオリーブ油を入れて火にかけ、にんにくと玉葱を炒めて
にんにく(つぶす)	1片	残りの野菜を加えてざっと炒め、蓋をして蒸し煮にする。
カリフラワー 人参	} 季節の野菜を 取り合わせて 6種各70g 計420g	③ 野菜が柔らかくなったら(5分位)蓋を取り、水分を飛ばす。
ピーマン 茄子 南瓜		④ 仕上げにaを加え、味をととのえてパセリを散らす。
ズッキーニ セロリ		
かぶ キャベツ など		
トマト	中1個(130g)	
塩 0.8%	小さじ1	
こしょう	少々	
a { バルサミコ酢	大さじ2	
砂糖	大さじ2/3	
ケッパー	大さじ2/3	
パセリ(みじん切り)	大さじ2/3	

パンボールスープ

<材 料>	<分 量>	<作 り 方>
a { 卵	小1個	① aをボウルに入れてよく混ぜ、冷蔵庫で30分ねかせる。
パルメザンチーズ	35g	② 鍋にスープを煮立て、パンボールの材料を親指の先位の大きさに
パン粉(乾)	35g	丸めながら煮立ったスープに落とし、静かに火を通す。
又はパン50g		③ スープの味をみて調味し、器に盛ってパセリを散らす。
牛乳	65cc	スープに粗みじんにした野菜類を入れて柔らかく煮て、
ナツメグ	少々	パンボールを入れてもよい。
スープ	1200ml	
(氷とフイヨンキューブでも)		
パセリ(みじん切り)	少々	