

2023.3.15 男のおもてなし料理 レシピ (5人分)

ビーフストロガノフ

<材 料>		<分 量>	<作 り 方>
牛薄切り肉		350g	① 玉葱は薄切り、にんにくはみじん切り、マッシュルームは5mmの厚さに切る。
塩		小さじ1/3	
こしょう		少々	② 牛肉は3~4cm幅に切り、塩・こしょうで下味を付ける。
薄力粉		大さじ2 1/2	③ 厚手の鍋にバターを温め、玉葱・にんにくを薄く色付くまで強火で7~8分炒める。
玉葱		400g	
にんにく		大1片(10g)	④ 粉をまぶした牛肉を③の鍋に加えて中火で炒め、肉の色が変わったらマッシュルームを加えて軽く炒める。
マッシュルーム		125g	
バター		大さじ3(38g)	⑤ aを加えてよく混ぜて強火にし、沸騰したらアクを取る。弱火にし蓋を少しずらして乗せ、10分ほど煮る。
a { 水		500ml	
スープの素		小さじ1 1/4	⑥ デミグラスソースを加えて、さらに焦げないように途中2~3回かき混ぜながら10分ほど煮る。ロリエを取り出し、塩こしょうで味をととのえる。
ロリエ		2枚	
デミグラスソース		大さじ7 1/2	⑦ bを合わせて、器にごはんとビーフストロガノフを盛った上に掛ける。
塩・こしょう		各少々	
b { 生クリーム		大さじ7 1/2	
レモン汁		小さじ2 1/2	
ごはん(米)		2 1/2カップ	

つばめグリル風トマトサラダ

<材 料>		<分 量>	<作 り 方>
トマト(小さめ)		5個	① トマトを熱湯につけ、皮が裂けたらすぐ用意した冷水に浸して皮を剥く。
シーチキン		1缶	
玉葱		1/3個	② 冷蔵庫でトマトを約1時間冷やす。
マヨネーズ		大さじ3	③ その間にソースとトマトに入れる具を作る。 ツナは水分を切る。玉葱は薄切りにして細かく刻む。マヨネーズで和える。
黒こしょう		少々	
ソ { マヨネーズ		大さじ2 1/2	④ トマトはヘタを少し深くくり抜き、その中に③の具を詰め込んで冷蔵庫でまた冷やす。
ケチャップ		大さじ2 1/2	
酢		小さじ2 1/2	⑤ ソースを混ぜておき、食べる直前によく冷えたトマトにかける。
ス { 砂糖		小さじ2 1/2	
塩・こしょう		各少々	

ひじきのマリネ

<材 料>		<分 量>	<作 り 方>
ひじき(乾)もどす		20g	① 戻したひじきをさっと茹で、ザルにあげる。
a { 砂糖		大さじ1	
酒、酢、醤油、油		各大さじ2	② 熱々の①をaに漬けてなじませる。
生野菜		適宜	生野菜は水菜、パプリカ、玉葱などの千切りがよく合う。