

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。 ② 牛肉は3~4cm幅に切り、塩・こしょうで下味を付ける。 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。 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。 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。 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。 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	小さじ1/3	
	こしょう	少々	
	薄力粉	大さじ2 1/2	
	玉葱	400g	
	にんにく	大1片(10g)	
	マッシュルーム	125g	
	バター	大さじ3(38g)	
a	水	500ml	
	スープの素	小さじ1 1/4	
	ロリエ	2枚	
	デミグラスソース	大さじ7 1/2	
	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。 ② 冷蔵庫でトマトを約1時間冷やす。 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。 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。 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。
	シーチキン	1缶	
	玉葱	1/3個	
	マヨネーズ	大さじ3	
	黒こしょう	少々	
ソ	マヨネーズ	大さじ2 1/2	
	ケチャップ	大さじ2 1/2	
	酢	小さじ2 1/2	
	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。 ② 熱々の①をaに漬けてなじませる。 生野菜は水菜、パプリカ、玉葱などの干切りがよく合う。
a	砂糖	大さじ1	
	酒、酢、醤油、油	各大さじ2	
	生野菜	適宜	