

## 2023 9.20 男のおもてなし料理 レシピ(5人)

### 2. かぼちゃのポタージュ (1,145kcal)

1カップ=200ml・小さじ1=5ml・大さじ1=15ml  
塩小さじ1≒5g・醤油小さじ1≒1g

<材料>	<分量>	<作り方>
かぼちゃ	350g	①かぼちゃは種を取り、ラップをして電子レンジに3~4分かけ、1cm厚さの一口大に切り皮を取る
玉ねぎ(薄切り)	大1/2個	
人参(いちょう切り)	100g	②バターを溶かして玉ねぎをすきとおるほどに炒め、かぼちゃ、人参、水とスープの素を加え、柔らかくなるまで煮る
バター	大さじ2・1/2	
水	1・1/4カップ	③ミキサーにかける
スープの素	1個	④鍋に戻して牛乳でのばし塩コショウをし、ひと煮立ちさせる
牛乳	3カップ	⑤器に盛り、クリームを回しかけ、パセリを散らす
塩	小さじ1/3	
こしょう・パセリ・生クリーム		

### 5. ポークソテー玉ねぎソース(1,564kcal)

豚肉	500g	①肉の赤身と脂身の間の筋を4か所位切り、軽く叩いてから形を整えておく
塩・こしょう	少々	②玉ねぎ、にんにく、醤油、酢を混ぜておく
小麦粉	少々	③肉に軽く塩こしょうをし、粉を薄くまぶし、余分な粉ははらう
サラダ油	大さじ2強	④フライパンに油をひいて中火にかけ、熱くなったら肉を入れ、焼き色がついてきたら火を少し弱め、フライパンをゆすって肉を動かしながら片面づつ焼いて火を通し皿にとる
玉ねぎ(すりおろし)	大1/2個	
にんにく(すりおろし)	1・1/2片	
醤油	大さじ4弱	⑤その熱いフライパンに玉ねぎソースを入れひと煮立ちさせ肉にかける
酢	大さじ1・小さじ1	

### 4. トマトソテー(167kcal)

トマト	小3個	①トマトは1cmの輪切りにして、塩こしょうをしてから、油で両面焼く
オリーブ油	大さじ1	
塩・こしょう	少々	

### 3. ゆでブロッコリーとしめじ(107kcal)

ブロッコリー	200g	①小房に分けたブロッコリーを煮立った湯に入れ茹でる。
しめじ	150g	②ざるに上げ塩をパラリと振る
塩	少々	③しめじも同じ湯でゆでる

### 1. スモークサーモンマリネ(699kcal)

スモークサーモン	100g	①玉ねぎは繊維に沿って薄切りし水に放して絞る。セロリは筋を取り、斜めうす切りにしてから線切りし、水にさっとさらし水けをきる。ピーマンは薄切り
セロリ	1本	
ピーマン	2個	②合わせたAでスモークサーモンと①を混ぜ合わせる
玉ねぎ	1/2個	③カイワレも加える
酢	大さじ1	
塩	小さじ1/2	
A サラダ油	大さじ3	
こしょう	少々	
ローリエ	1枚	
かいわれ	1/2束	