

2024 1.17 男のおもてなし料理 レシピ(4~5人)

<材料> <分量> <作り方>

1カップ=200ml・小さじ1=5ml・大さじ1=15ml
塩小さじ1≒6g・しょうゆ小さじ1≒1g

ホワイトソース

小麦粉	30g	①厚手の鍋にバターを入れ、弱火にかけてとくす
バター	30g	②粉を加え、焦がさないように絶えず混ぜながら炒める
牛乳	2カップ	③7~8分でバサバサしていた粉がとろりとなめらかになってきたら
塩	小さじ1/3	一度火からおろす
こしょう	少々	④室温の牛乳を2~3回に分けて加え、だまが出来ないようによく混ぜる
		⑤再び火にかけ、混ぜながら煮立ったら弱火にして、時々気泡が上がってくる状態で12~13分煮る。最後に塩こしょう入れよく混ぜ火を止める

チキンクリームシチュー 1863kcal

とりもも肉	400g	余分な脂をとり一口大に切り、塩こしょうをする
塩(肉の0.6%)	小さじ1/2	
こしょう	少々	
じゃが芋	250g	一口大の乱切り
人参	150g	じゃがいもより小さめの乱切り
玉ねぎ	200g	2cmほどの角切り
カリフラワー	150g	小房に分け、塩一つまみ入れた熱湯で1~2分固めに茹でる
しめじ	100g	石づきを取り、小房にわけ
サラダ油	大さじ2	①厚手の鍋にサラダ油を熱し、とり肉を皮目から、焦げ付かないように弱火で両面焼く
スープ(ブイヨン1個+水)	カップ4	②肉を取り出し、人参、玉ねぎ、じゃがいも、しめじを加え軽く炒めたら、とり肉を戻し入れ、スープ・塩を加え強火に、煮立ったら弱火にしてアクを取り、15~20分野菜がやわらかくなるまで煮る
塩	小さじ1	
ホワイトソース		③ホワイトソースを煮込み鍋に加えてなめらかになるときまで、茹でたカリフラワーも入れ10分ほど混ぜながら煮る

ツナ豆腐バーグ 822kcal

ツナ缶	70g	
木綿豆腐	350g	しっかり水切り(ペーパーで包み、傾けたまな板に載せ上に重石(皿)をする)
卵	1個	(レンジ600wで2分加熱、出してペーパーで包み皿にのせ、上にも皿で5分)
玉ねぎ	100g	} みじん切り
えのき茸	100g	
片栗粉	大さじ2	①ボールに豆腐、玉ねぎ、えのき茸、ツナ缶、卵、片栗粉、塩を入れよく混ぜ合わせ、10等分に形作る
塩	小さじ1/2	②フライパンに油を熱し、両面焦げ目がつくように焼く
サラダ油	大さじ2~3	

サラダ

季節の野菜 400g リーフレタス・きゅうり・セロリ・ミニトマトなど

<ドレッシング 850kcal>

醤油	大さじ1	①ボールにマスタード、醤油、酢を入れよく混ぜ、油を少しづつ加えながら混ぜる
粒マスタード	大さじ1	
酢	大さじ2	
サラダ油	1/2カップ	