

## 2024 3.13 男のおもてなし料理 レシピ(4~5人)

### 4 ハンバーグステーキ1071kcal

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≒塩1g

<材料>	<分量>	<作り方>
牛ひき肉 (あいびき)	300g	①玉ねぎは細かくみじん切りにしておく
塩	小さじ1/2	②ボウルにひき肉と塩を入れてよく混ぜ合わせ、玉ねぎ、牛乳、胡椒、ナツメグを入れ粘りが出るまでよく混ぜ、最後にパン粉を入れて混ぜる
玉ねぎ	小1/2個 (80g)	③この種を4等分し、両手のひらに交互にたたきつけて空気を抜き、小判型にし、真ん中を少しへこませる
牛乳	カップ1/4	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、時々鍋をゆすったり、フライ返しで肉を持ち上げて、下側にも油を回したりする
こしょう	小さじ1/5	⑤周りが白っぽくなってきたら裏返す (2分半位)
ナツメグ	小さじ1/5	肉汁がしみだしてきたらさらに火を弱めて (2分半位)
生パン粉	カップ1/2 (20g)	蓋をして3~4分蒸し焼きにする
サラダ油	大さじ1	*竹ぐしを刺して澄んだ肉汁が出れば確定
ソース 48kcal		⑥焼いた後油を捨て、ソースの材料を入れ火にかけ混ぜながらひと煮立ちさせソースを作る
トマトピューレ	大さじ4	
ウスターソース	大さじ1	
湯	カップ1/4	

### 2. ジャガ芋のバター煮 338kcal

じゃが芋	300g	→皮むき、いちど水に浸して洗い、大きめの乱切り
人参	70g	→皮をむき、1cm幅の輪切り
砂糖	大さじ2	①じゃが芋人参を鍋に入れ、ひたひたの水と砂糖と塩を加えて煮る
塩	小さじ1/2	②柔らかくなったらバターを入れる
バター	10g	

### 1. スナッフえんどうの塩ゆで 47kcal

スナッフえんどう	100g	①ていねいにすじを取り、塩を入れた湯でゆでる
塩 (水の1%)	水300ml塩小さじ1/2	②緑色が鮮やかになり、爪が立つくらいの茹で加減でざるに上げ、冷水をかけて冷まし、塩一つまみ振っておく

### 3. スパゲティサラダ 984kcal

スパゲティ	100g	→半分に折り、塩を入れた湯で茹で、ざるにとり水けをきり油をまぶす
塩 (水の0.8%)	水1l・塩小さじ1・1/2	
オリーブオイル	小さじ2	
きゅうり	1本	→縦半分に切り斜めうす切りにし、塩少々をしてしんなりしたらしぼる
玉ねぎ	1/4個	→薄切りにし水にさらしてもみ、かたくしぼる
セロリ	1/2本	→すじを取り、斜めうす切り
パプリカ赤	1/4個	→うす切り
ハム	3枚	→半分に切り細切り
マヨネーズ	大さじ4	①マヨネーズとヨーグルトですべての材料を合わせる
ヨーグルト	大さじ4	②黒こしょうで味をととのえる
塩・黒こしょう	少々	
サラダ菜	適宜	