

## 2024 4.10 男のおもてなし料理 レシピ (4~5人)

### 1. ロールキャベツ (1002kcal)

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

<材料>	<分量>	<作り方>
新キャベツ	1個(約1kg)	①キャベツは芯を切りぬく 鍋にたっぷりの湯を沸かし、キャベツを丸ごと入れ、はがれて柔らかくなった葉から取り出しさます。かたい筋はそぎ取り、みじん切り ②玉ねぎはみじん切りにし、パン粉は牛乳でしめらせておく ③ボールにひき肉を入れよく練り、塩、こしょう、ナツメッグを入れまぜ、玉ねぎ、パン粉、筋も加える ④水大さじ2~3を加えて生地を練り、10等分にして、俵型にする ⑤キャベツの葉で④を包み、巻き終わりを下にして鍋に並べる (爪楊枝でとめても) 残った葉はすき間に詰める ⑥水とブイオンを煮溶かして置き⑤に注ぎ、落し蓋をして中火にかけ煮立ったら弱火にし、約30分煮て、塩こしょうで味をととのえる
合いびき肉	300g	
玉ねぎ	100g	
パン粉	大さじ4	
牛乳	大さじ4	
塩	小さじ2/3	
胡椒・ナツメッグ	少々	
水	5カップ	
ブイオン	1個	

### 2. 生サケのエスカベージュ (1091kcal)

生サケ(皮は除く)	3切れ	①サケは食べやすい大きさのそぎ切りにして、塩こしょうをする ②粉をまぶして中温の油で揚げる ③野菜を軽く炒めてしんなりさせる ④魚と野菜を合わせ調味料につける。 パセリをふる
塩・こしょう・小麦粉・揚げ油		
玉ねぎ(薄切り)	1個	
セロリ(せん切り)	1/2本	
人参(せん切り)	50g	
サラダ油	大さじ2	
合わせ調味料		
酢	大さじ2	
サラダ油	大さじ4	
塩	小さじ1/5	
砂糖	小さじ1	
パセリ(みじん切り)	少々	

### 3. 大根とほうれん草の白和え (324 kcal)

大根	100g	①大根人参は細く線切りにし、塩を混ぜて5分程度おき、水けをしぼる ②ほうれん草はさっと茹でて、水にとり絞って、4cm幅に切り、だし汁としょう油をからめる ③豆腐はペーパーに包んで水けをきり、ボウルに入れて泡立て器でつぶすようにしてAを加え、なめらかになるまでまぜる ④③の和え衣に①と軽く絞った②を加えて和える
人参	20g	
塩	小さじ1/2	
ほうれん草	200g	
だし汁	大さじ1	
薄口しょうゆ	大さじ1	
和え衣		
木綿豆腐	100g	
練りごま(白)	大さじ1	
A すりごま	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
薄口しょうゆ	小さじ1	