

2024 11.20 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=5ml・大さじ1=15ml
塩小さじ1≒6g・しょうゆ小さじ1≒塩1g

1. 牛肉ロールのトマト煮込み 1807kcal

牛薄切り肉	150g
塩・胡椒	少々
合いびき肉	400g
玉ねぎ(みじん切り)	50g
卵	1個
パン粉	大さじ3
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
たこ糸	
サラダ油	大さじ1
バター	大さじ1
玉ねぎ(みじん切り)	200g
生姜(おろし)	小さじ1
トマト水煮	150g
水(ブイヨン1個)	300ml
フONDヴォー	1袋(30g)
ビール	小缶(135ml)
塩・胡椒	少々

- ①ボールに合いびき肉から、塩こしょうまで合わせておく
- ②合いびき肉を鍋の大きさに合わせ、円筒形に形作る
- ③牛肉を広げて、形作った合いびき肉を置き、上にも牛肉をのせて包み、全体をたこ糸で巻き、形を整える
- ④鍋にサラダ油を入れ、肉を入れて全面にこげ目が付くように転がし、焼いて取り出す
- ⑤鍋にバターを入れ、中火で玉ねぎ、生姜をよく炒め、肉を戻す
- ⑥トマトの水煮、スープ、フONDヴォー、ビールを加え、中火の弱火で蓋をして30分煮込み、蓋を取って10分程煮、とろみがついたら味をみて、塩・胡椒で調味する
- ⑦糸を取って切り分け、ソースをそえて盛り付ける

バターライス 1360kcal
米2カップ ①炊きあがったご飯にバターとパセリを混ぜる
バター20g
パセリみじん切り

*付け合わせ

2. かぶと人参のスープ煮 92kcal

かぶ	3個
人参	小1本
ブイヨン	1個

- ①かぶは縦に皮をむき2~4等分、人参はシャトー一切
- ②人参を鍋に入れ、ブイヨンとかぶるくらいの水を入れて茹でる
- ③竹串をさして、通るようになったら、かぶを加えて固めに茹でる

3. こぶき芋 177 kcal

じゃが芋	300g
塩	小さじ1/3

- ①じゃが芋は皮をむき、乱切りにする
- ②鍋にじゃが芋とかぶるくらいの水を入れて茹でる
- ③竹串がすっと通るようになったら、湯を捨て、塩を入れて軽く混ぜ、火にかけ、蓋を抑えて粉をふかせる

4. レタスサラダ 436kcal

サニーレタス	6~8枚
パプリカ	50g
くるみ(ローストして)	20g
(ドレッシング)	
レモン汁	大さじ2
白ワイン	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょう油	小さじ1
オリーブオイル	大さじ2
胡椒	少々

- ①ドレッシングの材料はボールに入れ、泡立て器でよく混ぜる
- ②サニーレタスは芯を除き、芯は薄切、葉は縦4等分にして7~8mmの細切りにする
- ③パプリカは薄切り
- ④水けをきった野菜に粗く刻んだくるみを散らし、ドレッシングをかける