

2025.8.13 男のおもてなし料理 (4~5人)

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

<材料> | <分量> | <作り方>

3. サワーサーモン 810kcal

鮭(甘塩又は生)	4~5切れ	①鮭にこしょうをふる 玉ねぎは薄切りにする
(生の場合は1%の塩)		
こしょう	少々	②フライパンに玉ねぎを敷き、鮭を載せて、酢、ワインを回しかけ、 蓋をきっちりして、弱めの火で10分ほど蒸し焼きにし、 冷めるまでそのままにしておく
玉ねぎ	中1個	
酢	大さじ4~5	
白ワイン又は酒	大さじ4~5	③マヨネーズとヨーグルトを混ぜてソースを作り、かけていただく (割合はお好みで)
ソース		
マヨネーズ	大さじ2~3	*ソースの割合はお好みで。タルタルソースも美味しい
ヨーグルト	大さじ2~3	*冷たくても美味しい
イタリアンパセリ又はパセリ	適宜	

2. ラタトゥイユ 906kcal

完熟トマト	2個	①野菜は1.5cmの角切り、なすは水につける
なす	2本	ベーコンも1.5cm幅に切る
玉ねぎ	1個	にんにくはみじん切りにする
パプリカ赤	1個	②鍋にオリーブ油の半量をあたため、水を切ったなすに焼き色を つけて取り出す
ズッキーニ	1本	
ベーコン(スライス)	100g	③残りのオリーブ油を入れて、にんにくを弱火で炒め、香りが立って きたら、ベーコン、玉ねぎを中火で炒める
にんにく	1片	
オリーブ油	大さじ2	④玉ねぎがすき通ったら、残りの野菜を加え、ワイン、塩、こしょう、 ハーブを入れる
白ワイン	大さじ2	
塩	小さじ1	⑤煮たったらあくを取り、なすを戻し入れ、蓋をして野菜が柔らかく なるまでゆっくり煮る
こしょう	少々	
ハーブ(タイム・セージなど)		

1. オレンジとアボカドのサラダ 552kcal

オレンジ	1.5個	①オレンジ、アボカドの皮をむき、ひと口大に切る
アボカド	1個	②茹でタコはさっと熱湯に通し、食べやすい大きさに切る
茹でタコ	70g	③すべての材料を、果汁と調味料であえる
オレンジ果汁	1/4個分	
オリーブ油	適宜	
クレージーソルト	適宜	