

2025.10.8 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>

2. ミートローフ 2040kcal

牛ひき肉	500g	①パン粉は牛乳に浸す。玉ねぎはみじん切りにし、バターで
生パン粉	50g	薄く色づくまで炒め、固形ブイオンを刻んで加え予熱で溶かす
牛乳	2/3カップ	②鍋にソースの材料を入れ、中火で2～3分煮て漉す
玉ねぎ	100g	③ボウルにひき肉と①、卵、塩小さじ1/4、こしょうをいれてよく練り合わせる
バター	10g	④天板にオーブンペーパーを敷き、たたいて空気を抜いた肉をのせる
固形ブイオン	1個	10×28cm位の楕円に成型する
卵	1個	⑤180℃に温めたオーブンで焼く35分、時々ソースを刷毛で塗りながら焼く
塩、こしょう	少々	
<ソース>		竹ぐしをさして澄んだ汁が出たら焼き上がり
パイナップルジュース	150ml	粗熱が取れたら切り分ける
しょうゆ	大さじ5	残りのソースを煮詰めてかける
ブラウンシュガー	大さじ1・1/2	
杏ジャム	大さじ2～3	
クローブ	4～5粒	
(付け合わせ)		
ブロッコリー	適宜	①野菜はひと口大に切る
パプリカ・かぶなど		②歯ざわりが残るくらいにさっと茹でて、塩少々をふる

1. ビシソワーズ 741kcal

じゃが芋	150g	一皮をむいて2～3mm厚さのいちよう切りにし、水につけてあく抜き
ネギ(白いところ)	10cm	一小口切り
玉ねぎ	100g	一薄切り
バター	30～40g	①鍋にバターをとかし、ねぎと玉ねぎを色がつかないように、
スープ	2カップ	しんなりとするまで炒め、じゃが芋の水けをきって加え、スープをひたひた
(固形スープの素1個+水)		に、入れて煮る
塩	小さじ1/2	②沸騰したらとろ火にし、蓋をしてじゃが芋が崩れるほどに柔らかくなるまで
生クリーム	1/4カップ	10分ほど煮つづけ、塩で味付ける
牛乳	1カップ	③熱いうちに漉し(フードプロセッサーなど)、冷めてから冷蔵庫で冷やす
黒コショウ	少々	④食卓に出す間際に、牛乳と生クリームを注ぎながらまぜてのばし、
クレソン(葉先)	少々	冷たくしておいた器に注ぎ分けて、クレソンを浮かべ、黒こしょうをふる

3. サラダ

ドレッシング 850kcal

レタス類	1/2束	①野菜は食べやすいサイズに切る	しょうゆ 大さじ1	①油以外をよく混ぜ
きゅうり	1本	②ドレッシングを作る	マスタード 大さじ1	油を少しずつ加える
トマト	1個	③水けを切った野菜をあえる	酢 大さじ2	
		冷たく冷やすとさらに美味しい	サラダ油 100ml	