

2025.12.17 男のおもてなし料理レシピ（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>

ローストビーフ

牛肉(ももかたまり)	500g～600g	①室温に1時間ほどおく
塩	小さじ1と1/2	②タコ糸をかけて形を整える
こしょう(黒)		③塩、こしょう、オリーブ油を全体にまぶす
オリーブ油		④フライパンに油を敷き、肉に焦げ目をつける
		⑤250℃に温めたオーブンで8分焼く
クレソン		⑥オーブンから出し、アルミホイルに包み30分休ませる
わさびしょう油		

ポテトグラタン

メークイン	5個	①芋は皮をむいて5mm厚さの輪切りにする
にんにく	1片	(水にさらさない)
牛乳	400ml	②深鍋に芋とにんにく、牛乳を注ぎナツメグ・タイムを振り、火にかけ
パルメザンチーズ		芋が崩れない程度に煮る
ナツメグ		③塩こしょうで味を調え耐熱容器に移し、パルメザンチーズを
乾燥タイム		たっぷりかけ、230℃で10分焼く
塩・黒コショウ		

ガーリックトースト

バケット	
にんにく	
オリーブオイル	

チョコレートケーキ

薄力粉	35g	①薄力粉とBPを合わせて2度ふるう
BP(ベーキングパウダー)	小さじ2/3	②型に敷き紙を敷く
チョコレート	80g	③チョコレートは刻んで湯煎で溶かす
無塩バター	80g	④バター・グラニュー糖を合わせて泡立て、卵黄を1個ずつ加えながら
グラニュー糖	60g	泡立てて混ぜ、溶かしたチョコレートも加える
卵黄	3個	⑤アーモンドパウダーをふるい入れ、粉も加えて丁寧に混ぜる
アーモンドパウダー	40g	⑥オーブンを170℃にセットする
卵白	3個	⑦別のボウルに卵白と塩を混ぜ合わせて泡立て、グラニュー糖を加えて
グラニュー糖	20g	30秒位泡だて、⑤に加えて切るように混ぜる
塩	一つまみ	⑧型に流し込み、オーブンに入れ、170℃で40分焼く
<飾り用>		⑨竹串をさして生地が付いてこなければ取り出す
チョコレート	30g	粗熱が取れたら敷き紙をはずす
牛乳	大さじ1	⑩飾り用のチョコレートを刻み、牛乳とともに小鍋で溶かし、
		熱いうちにケーキにぬる

グリーンサラダ

アボカド	1個	①アボカドは1～2cmの角切りにしてレモン汁をかけておく
レモン汁	小さじ1～2	②玉ねぎはごく薄く切って水にはなす
レタス	100g	③薄い小口切りにしたきゅうり、大きくちぎったレタスと根を落としたかいわれ菜も玉ねぎのボウルにはなし、ざるに挙げて水けを切る
玉ねぎ	50g	
貝割れ菜	1束	
きゅうり	1本	
(レモンドレッシング)		④レモンドレッシングを作り、水けを切った野菜とアボカドを合せて合える
オリーブ油	大さじ4	
酢・レモン汁	各大さじ1・1/2	
にんにく汁・胡椒	少々	
塩・砂糖	各小さじ1/2	

カナッペ3種

クラッカー		①Aーレモンは薄切りにして、クラッカーにスモークサーモン、レモン黒オリーブをのせる
A { スモークサーモン		Bーみじん切りにした卵とピクルスをマヨネーズで合えのせる
レモン		Cークラッカーにブルーチーズをのせ、はちみつをかける
黒オリーブ		
B { ゆで卵	1個	
きゅうりピクルス	1本	
マヨネーズ	適宜	
C { ブルーチーズ		
はちみつ		