

おもてなし料理



計量スプーン、計量カップの大きさ

1カップ	=	200cc	大さじ1	=	15cc
			小さじ1	=	5cc
			小さじ1/2	=	2.5cc

〈 牛肉の八幡巻き 〉

材料 (2人分)	
牛ばら薄切り肉	4枚 (120g)
ごぼう	1/6本
人参	1/4本
薄力粉	大さじ1/2
A	
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

314kcal たんぱく質 9.8g 食塩 1.4g

【 作り方 】

- ① ごぼうは牛肉の幅よりも少し長めに切り、さらに縦半分に切り、水にさらす。
- ② 人参はごぼうと同じくらいの太さの棒状に縦に切る。
- ③ 皿に1と2を並べ、ラップをして軟らかくなるまで電子レンジにかける。(600W2~3分)
- ④ 牛肉を広げて、薄力粉をふるう。
- ⑤ ①のごぼうを2本と②の人参2本を市松模様になるように組み合わせ、④にのせて巻く。
- ⑥ ボウルに調味料Aを入れて混ぜ合わせる。
- ⑦ フライパンにごま油を中火で熱し、⑤の巻き終わりを下に並べる。転がしながら全体を焼き、焼き色が付いたら余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、⑥を加える。
- ⑧ 食べやすい大きさに切り分ける。

ごぼうが主役の料理になるので、ごぼうの見た目から「細く長く幸せが続きますように」と願って食されます。

〈 鮭の揚げ焼きねぎごまだれ 〉

材料 (2人分)	
生鮭	2切れ
塩	小さじ1/3
片栗粉	大さじ1
水菜	1/2わ
サラダ油	大さじ3
A	
長ねぎ(みじん切り)	1/4本
白すりごま	小さじ1
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1

【 作り方 】

- ① 生鮭に塩をふり約5分おいて、水気をふく。3等分に切って片栗粉をまぶす。
- ② 水菜は5cm長さに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を強めの中火で熱し、鮭を入れて約3分揚げ焼きにする。上下を返し、さらに約2分揚げ焼きにする。取り出して油をきる。
- ④ 器に水菜を広げて鮭をのせ、Aを合わせかける。

261kcal たんぱく質 19.1g 食塩 1.5g

〈 モロッコ風サラダ 〉

材料（2人分）	
カニ風味かまぼこ	4本
大根	40g
きゅうり	1本
ミニトマト	4個
A	塩 ひとつまみ
	こしょう 少々
	レモン汁 大さじ1/2
	オリーブオイル 大さじ1.5

121kcal たんぱく質 3.1g 食塩 0.8g

【 作り方 】

- ① カニ風味かまぼこ、大根は1cm角に切る。
きゅうりは四つ割りにしてから1cm幅に切る。
ミニトマトは半分に切る。
- ② ボウルにAの塩、こしょう、レモン汁を入れ、よく混ぜて塩を溶かす。溶けたらAのオリーブオイルを少しずつ加えて混ぜる。
- ③ ②に材料をすべて入れて和える。

〈 たまねぎとじゃがいものポターシュ 〉

材料（2人分）	
じゃがいも	1～2個（100g）
たまねぎ	1/2個
お好みでにんにく	小1/2かけ
コンソメ顆粒	大さじ1/2
バター	5g
塩	ひとつまみ
牛乳	150cc
生クリーム	50cc
塩・こしょう	適量
パセリまたはバジル	お好みで

240kcal たんぱく質 4.5g 食塩 1.4g

【 作り方 】

- ① じゃがいもは皮をむき5mm厚さに切る。
- ② たまねぎは皮をむいて薄切りにする。
- ③ にんにくは薄切りにする。
- ④ 鍋にたまねぎ、にんにくを入れて弱火でバターを入れてソテーする。
- ⑤ 具が透き通ったらじゃがいもを入れて具が浸るくらい水を入れ、コンソメを入れて煮る。
- ⑥ じゃがいもがやわらかくなったらフードプロセッサーかミキサーにかけてすりつぶす。
- ⑦ 鍋に⑥と牛乳、生クリームを入れ弱火で沸騰させないように煮込む。
- ⑧ 味見して塩こしょうを適量加える。お好みでパセリ（バジル）を加える。