

おもてなし料理



〈 ミートローフ 〉

材 料 (2人分)	
パン粉	1 / 3 カップ
牛乳	大さじ 2
玉ねぎ	80 g
ベーコン	2 枚
A	
合い挽き肉	150 g
卵	1 / 2 個
塩	小さじ 1 / 4
こしょう、ナツメグ	少々
B	
ケチャップ	大さじ 2
ウスターソース	大さじ 1

【 作り方 】

- ① パン粉を牛乳で湿らせる。玉ねぎはみじん切りにして炒め、粗熱をとる。
- ② ボウルにAと①を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 長さ30cmほどのアルミホイルにベーコンを2枚並べ、真ん中に②をのせ形を四角に整える。余ったベーコンの端を折り曲げ、空気が入らないように包む。
- ④ フライパンに③をのせ、カップ1 / 2弱の水を入れ蓋をする。蒸気が上がるまで強火で熱し、弱火にして15分蒸し焼きする。
- ⑤ 取り出して、④のフライパンにBを入れ加熱しソースを作る。
- ⑥ ④を切り分け、ソースをかけて完成

〈 れんこんのマスタードサラダ 〉

材 料 (2人分)	
れんこん	60 g
白すりごま	大さじ 1 / 2
マヨネーズ	大さじ 1
マスタード	小さじ 1 / 2
貝割れ菜	1 / 4 パック
ミニトマト	2 個
松の実、くこの実	お好みで

【 作り方 】

- ① れんこんは皮をむき、水につけてあくを抜き、乱切りにして茹でる。
- ② 白すりごま、マヨネーズ、マスタードを混ぜ合わせ、れんこんと和える。
- ③ 器に盛り、お好みで松の実、水で戻したくこの実を散らし、最後に貝割れ菜とミニトマトを飾る。

〈 ミネストローネ 〉

材 料 (2人分)	
ベーコン	1 枚
長芋	3 cm
にんじん	1 / 4 本
長ねぎ	1 / 4 本
オリーブ油	大さじ 1 / 2
昆布 (3cm 角)	1 枚
塩	小さじ 1 / 3
こしょう	少々
水	2 カップ

【 作り方 】

- ① 長芋、にんじんは1.5cm角に切る。ベーコン、長ねぎは1.5cm幅に切る。
- ② 鍋にオリーブ油とベーコンを入れ中火にかける。ベーコンから脂が出てきたら、残りの①を加えて炒める。
- ③ 全体に油がなじんだら、水と昆布を入れ、煮立ったら塩、こしょうで味を調える。

