

# 男の料理

ビーフステーキ、ポテトサラダ、じゃがいもの重ね焼きに、デザートは牛乳プリン。メニューをみただけでワクワクしますね。肉は室温にもどす、焼いたら蓋をして少し休ませる、ステーキの重要なポイントはこの2つ。あとは、食卓全てのセッティングが整ってから一番最後に焼くこと。「フランベ」もばっちり決まって、焼き加減もちょうどよくミディアムレアです。「ポテトサラダ」と「じゃがいもの重ね焼き」の調理も手際よく、盛付を見るとまるでレストランの一品です。イタリアンデザートのパンナコッタにも似た「牛乳プリン」。プリン自体の甘さは控えめで、おちらし(なつかしい!)と黒みつをかけていただきます。香ばしさとコクが加わって、満腹でもペロリと食べられてしまいます。



ブロッコリーの節で方で講義中。  
節をあと水にはとりません!

じゃがいも、たまねぎ、  
ヒーマン、にんじん、トマ  
ト、チーズに牛乳をたっぷり  
りかけてオーブンへ

ポテトサラダに入れる玉ねぎ  
は、他の具と一緒にあらかじめ  
マヨネーズに混ぜておくと、  
辛味がやわらぎます



焼き上がり



レストラン  
「男の料理」



レストランのような一皿

ブランデーを掛けて火入れします(フランベ)

牛乳と生クリーム  
をゼラチンで固め  
ます。やわらかめ  
がおいしい!



## メニュー

ビーフステーキ ポテトサラダ

じゃがいもの重ね焼き 牛乳プリン

4月9日(土)

ハーツ羽水 組合員集会室

参加人数 7名

講師 : 出倉弘子先生

