

## 2022.9 タイムスケジュール 疲労回復レシピ

準備：卵とバターを常温にする 「ごはん 20g」を用意しておく ひじき大さじ1を水で戻す

1. 白あんのホイルケーキ作り

2. 切りもの（主にハサミで作業）

ハサミやスプーンを置いたり、ナスの肉詰め時、小松菜を前もって切っておきたい時などにも使用

①ナス2本：ハサミでガクの周りを切り落とし、肉詰め時に切り込みを入れる場所へハサミを刺して切り込みを入れておく（レンジでの爆発防止）→**耐熱皿**・ラップ→電子レンジ 600w3分 途中天地返し→冷ます

②じゃがいも1個：皮を剥く→スープAで煮る（フタをする）

③いんげん30g：へたを切り落とし、**熱湯**で1分茹でる→冷ます

④かいわれ大根40g（1pc）：ハサミで根を切り落とす+ブロッコリーアルファアルファ50g（1pc）→**浸水**

いんげんを茹でたお湯を使用

3. ひじきを**熱湯**で1~2分ほど茹でて、ザルに茹でこぼす→**流水**で冷ます

4. ドレッシングの材料を盛り付け用の容器で混ぜ合わせてドレッシングの完成

5. 肉詰めナスのトマト煮のAを混ぜ合わせる

6. サラダの水切りをしてひじきを混ぜ合わせ、皿に盛り付けて**鶏ハム40g**を裂きながらトッピングし、いんげんを乗せる→**ラップして冷蔵庫にしまっておく**

7. 20cmのフライパン又は鍋にパスタのAを入れてフタをしておく（加熱はナスと同時に行う）

8. ナスが冷めたら切り込みを入れて肉ダネを詰め、20cm以下くらいのフライパン又は鍋にBを入れて沸騰させ、肉詰めナスを弱火で10~15分ほど加熱（時々煮汁を肉だねにかける）

9. パスタのフライパンを中火~弱火で香りが立つまで炒める→フジッとBを計量して加える→強火→沸騰→弱めの中火→パスタの表示時間で茹でる（時々揺する）

10. **オクラ4本**：へたをハサミで切り落とし、7mm厚くらいの斜め薄切り→**パスタを入れていたボウルへ**

11. **スープ続き** 豆→**ヤングコーン2本**：ハサミで7mm厚輪切り、**生ハム30g**：食べやすい大きさ→5分煮

12. **パスタ2分前** オクラを加えて2分煮る **黒胡椒を加える場合はこの時点で加える**

①水分量が多い場合はフタを外して**強火で水分を飛ばす**

②水分が少ない場合は**熱湯を足す**

水分量は最終的に大さじ1.5くらい残る程度

13. **肉詰めナスのトマト煮1分前** **小松菜50g**：根切り落とし洗→食べやすい長さ→1分煮→盛り付け

**※最終的にトマトソースがトロリとする水分量**

14. サラダを出す

15. スープ盛り付け

16. パスタの盛り付け、お好みで粉チーズ（と黒胡椒）

白あんのホイルケーキの提供

肉詰めナスのトマト煮	2人分
ひじきサラダと黒酢ドレッシング	2人分
生ハムと豆のスープ	4人分
オクラとアンチョビのワンポットパスタ	2人分
白あんのホイルケーキ	8本分

白あん	
白花豆	100 g
砂糖	4 g

<生地> 1本 30 g分 <白あん> 1本 12 g分

絞り袋 (1 c m丸口金)

使い捨て絞り袋 なくても可

アルミホイル 25 c m×12cm 8枚

(あればフライパン用のアルミホイル)

オーブン又はフライパンで加熱

白あんのホイールケーキ<生地>	
A) 薄力粉	100 g
A) ベーキングパウダー	小さじ 1/2
B) バター 常温	70 g
B) 砂糖	40 g
C) 卵 (M) 常温	1個
C) ラム酒 (省略可)	小さじ 2

220度 7分→3分焼成

(フライパンの場合：フタ・強めの弱火・10分)

生ハムと豆のスープ	
じゃがいも	1個 (90 g)
3種豆	50 g
ヤングコーン	2本 (20 g)
生ハム	30 g
A) 水	500g
A) 白ワイン	大さじ 1/2 (7.5 g)
A) コンソメ顆粒	小さじ 1 (3 g)

オクラとアンチョビのワンポットパスタ	
A) にんにくペースト	小さじ 1 (4 g)
A) アンチョビ	3枚 (9 g)
A) オリーブオイル	大さじ 1/2 (6 g)
フジッリ (ペンネ) (乾)	130 g
B) ナンプラー	小さじ 1 (6 g)
B) 水	350g くらい
B) 黒オリーブスライス	8 g (3粒分)
オクラ	4本
粉チーズ 黒胡椒	お好みで

肉詰めナスのトマト煮	
ナス	2本
A) 豚ひき肉	80 g
A) ごはん	20 g
A) チリパウダー	小さじ 1
A) フライドオニオン	大さじ 1 (6 g)
A) 塩	ふたつまみ
B) トマトジュース (無塩)	1本 (200ml)
B) コンソメ顆粒	小さじ 1
小松菜又は冷凍ほうれん草	50 g
黒胡椒 粉チーズ	お好みで

ひじきサラダと黒酢ドレッシング	
ひじきサラダ	
ひじき (乾)	大さじ 1 (4 g)
かいわれ大根	40 g (1pc)
いんげん	30 g
ブロッコリーアルファルファ	50 g (1pc)
鶏ハム	40 g
黒酢ドレッシング	
フライドオニオン	小さじ 2 (4g)
黒酢	大さじ 1 (15 g)
ごま油	小さじ 1/2 (2 g)
しょう油	大さじ 1/2 (9 g)
砂糖	小さじ 1/2 (1.5 g)