

## 2023.1 タイムスケジュール 粘膜を保護するレシピ (免疫力)

準備：洗米・浸水・炊飯

- さつまいもプリン作り カaramel、プリン液 湯煎しながら 30 分前後加熱
- 人参と菜の花のナムル A、レンコンとネギのキノコマリネ A を合わせる
- 切もの
  - 菜の花 80 g : 切り口を切り落とし、長さが半分になるように切る → 水+白ワインで蒸し焼き → A のボウルへ
  - 人参 100 g : 皮を剥いて繊維に沿って薄切りにし、千切りにする → A のボウルへ
  - シイタケ 4 個 (60 g) : 石づきを切り落とし、2 等分 } フライパン
  - エリンギ 1pc (100 g) : 切り口を落とし、縦半分に切ってから長さを 2~3 等分に切る } で素焼き
  - ケーパー 小さじ 2 (10 g) : みじん切り → A のボウルへ
  - レンコン 80 g → 正味 70 g : 皮を剥いて 7mm 厚で半月切り又はイチヨウ切り
  - 長ネギ : 長さ 4 cm のぶつ切りを 4 本 (マリネ用) + 1 本 (白菜とひき肉の重ね煮用)
  - 白菜 2~3 枚くらい (300 g) : 1 枚ずつ剥がし、長さを半分に切る (大きければ 3 等分)
  - ※大きさが縦半分に切れていても組み合わせれば使用できます
  - 生姜 7 g : 皮付きでスライスし、縦横でみじん切り → 中サイズのボウルへ
  - 長ネギ 4cm 1 本 (20 g くらい) : みじん切り → 中サイズのボウルへ
  - 玉ねぎ 1/4 個 (45 g) : スライス } 小ボウルへ
  - マッシュルーム 100 g (1 pc) : 切り口を落とし、半分に切る (大きい場合はざく切り)
  - パセリ お好みで適量 : みじん切り
- 「レンコンとネギのキノコマリネ」のキノコが焼けたら A でマリネ、続けてレンコン・長ネギを蒸し焼き → 焼けたら A でマリネ
- 「白菜とひき肉の重ね煮」作り → 焼けたら A でマリネ
- 「マッシュルームのスープ」作り → ブレンダー又はミキサー
- 人参と菜の花のナムルの盛り付け
- レンコンとネギのキノコマリネの盛り付け
- マッシュルームのスープの再加熱 → 盛り付け (胡椒・パセリ)
- 白菜とひき肉の重ね煮カット → 盛り付け

さつまいもプリン → 冷やして提供

人参と菜の花のナムル	2~3 人分
白菜とひき肉の重ね煮	2 人分
レンコンとネギのキノコマリネ	2 人分
マッシュルームのスープ	3 人分
さつまいもプリン	4 個分

サツマイモプリン	
<プリン液>	
A) 焼き芋	正味 100 g
A) 牛乳	160 g
A) 砂糖	20 g 前後
卵黄	2 個
<カラメルソース>	
①白い砂糖	50 g
①水	大さじ 1
②熱湯	大さじ 1~2

①の温度によって②の量が変わる

水に落とした時にボール状になるけど  
触ると柔らかい固さが目安です。

マッシュルームのスープ	
玉ねぎ	1/4 個 (45 g)
マッシュルーム	100 g (1 pc)
パセリ	お好みで適量
バター	5 g
白ワイン	大さじ 1
薄力粉	大さじ 1 と 1/2
A) 水	150cc
A) 牛乳	150 cc
A) コンソメ顆粒	小さじ 1 と 1/2 (4.5 g)
黒胡椒	お好みで適量

レンコンとネギのキノコマリネ	
シイタケ	4 個 (60 g)
エリンギ	1pc (100 g)
レンコン	80 g → 正味 70 g
長ねぎ	長さ 4cm × 4 個 (70 g)
A) しょう油	大さじ 1 (18 g)
A) オリーブ油	大さじ 1 (12 g)
A) 酢	小さじ 1 (5 g)
A) 砂糖	小さじ 1/8 (0.4 g)
A) ケーパー	小さじ 2 (10 g)

白菜とひき肉の重ね煮	
白菜	2~3 枚 (250~300 g)
A) 鶏胸ひき肉	200 g
A) 生姜	7 g
A) 長ネギ	4cm1 本 (20 g くらい)
A) 片栗粉	小さじ 1 (3 g)
A) しょう油	小さじ 1 (6 g)
B) 帆立出汁の素	小さじ 1 (3 g)
B) 水	100 g
B) 酒	大さじ 1 (15 g)

人参と菜の花のナムル	
菜の花	80 g
水 大さじ 1/2 + 白ワイン 大さじ 1/2	
人参	100 g
A) ゴマ油	大さじ 1 (12 g)
A) ニンニクペースト	3 g (1/2 片分)
A) 酢	小さじ 1 (5 g)
A) 塩	小さじ 1/3 (2 g)