

2022.12 タイムスケジュール 胃を労うレシピ

準備：昆布・かつお節各 3g 水 300cc を冷蔵庫で 10 時間ほど抽出 大豆ミートの水戻し 洗米・浸水・炊飯

1. 大根の千枚漬け A (赤唐辛子：種を取り除く) を袋で合わせ、軽く混ぜ合わせる

2. 切もの

大根 200g くらい：皮を剥き、薄くスライスする ↑
漬ける

レーズン等・くるみ：荒く刻む→耐熱皿へ

レタス 1/4 個：芯を中心縦半分切る→耐熱皿に並べてラップをする

レンコン 60g：皮を剥く (ブレンダーの場合はその後ザク切り→鍋へ)

小松菜 20g くらい：細かい小口切り

三つ葉適量：食べやすい大きさに切る

生椎茸 1 個 (15g)：石づきを切り落とし、5mm 角に切る

ゴボウ 20g：タワシでこすり洗いし、5mm 角に切る

ショウガ：皮付きスライス 10g (アラ煮)、皮のままスライスしてからみじん切り 5g (ベジミートソース)

長ネギ 20g (ベジミートソース) + α (すり流し汁用)：斜めで両面を蛇腹切りにし、横方向に細かく切る

ニンニク 1/2 片 (3g)：根の固い部分を切り落とし、皮を剥いてみじん切り

鯛の頭の下処理 1 尾分：エラを取り除く、ヒレを短く切る→ウロコ→血合い&洗う

3. 「鯛のアラ煮」作り

A 煮→アクを取る→B→煮→火止め、ウロコチェック→加熱・汁にとろみ (30cc くらい)

4. 「温レタスの和風ベジミートソースがけ」作り (大豆ミートの水気を絞る)

A 炒め→椎茸・ゴボウ加 10 分→大豆ミート・B→もったりするまで

5. 大根の千枚漬けの盛り付け

6. 「レンコンのすり流し汁」作り

すり下ろす又はブレンダー・和風出汁・小松菜→加熱・とろみ→味噌・ネギ→盛り付け

7. 鯛のアラ煮の盛り付け (三つ葉)

8. レタスを電子レンジ 600w 1~1 分 30 秒加熱→水気切る→和風ベジミートソース (1/4 量) →完成

りんご：横半分の輪切りにして種をくり抜く→耐熱皿に入れた A の上へ

りんごに砂糖とバターを乗せて、グリルモード又はトースターで 180°C30 分焼成

アイス・ミント等をトッピング

大根の千枚漬け	4 人分
温レタスの和風ベジミートソースがけ	2 人分 (ベジミートソースは 4 人分)
鯛のアラ煮	2 人分
レンコンのすり流し汁	2 人分
焼きりんごのアイス添え	1~2 人分

焼きりんごのアイス添え	
りんご	1/2 個
バター	5 g
砂糖	大さじ 1/2 (6 g)
A) レーズン等	25 g
A) くるみ	15 g
バニラアイス	適量
シナモンパウダー、ミント、セルフィーユ等	

グリルモード又はトースターで 180°C30 分

鯛のアラ煮	
鯛の頭	1 尾分
A) ショウガ	10 g
A) 酒	100cc
A) 熱湯	かぶるくらい
B) 砂糖	大さじ 1/2
B) しょう油	大さじ 2
B) みりん	大さじ 2
三つ葉	トッピング

レンコンのすり流し汁	
レンコン	60 g
和風出汁	260cc (水出し)
味噌	25 g
小松菜	20 g くらい
ネギ	適量
<水出し和風出汁>	
水	300cc
昆布・かつお節	各 3 g

温レタスの和風ベジミートソースがけ	
レタス	1/4 個
<和風ベジミートソース>	
大豆ミート (※)	50g
生椎茸	1 個 (15 g)
ゴボウ	20 g
A) ネギ	20 g
A) ニンニク	1/2 片 (3 g)
A) ショウガ	5 g
A) オリーブオイル	大さじ 1 (12 g)
B) みそ	大さじ 2 (36 g)
B) ホールトマト (角切り)	200 g
山椒	トッピング用

大根の千枚漬け	
大根	200 g くらい
A) 砂糖	20 g
A) 米酢	大さじ 1 と 1/2
A) 塩	小さじ 1/2
A) 赤唐辛子	1/2 本
A) 昆布	2 g