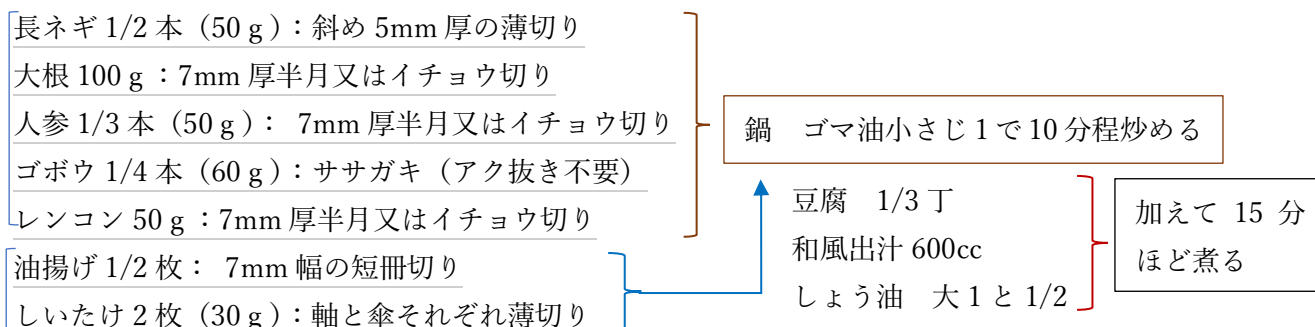


2023.タイムスケジュール 脂質異常症対策レシピ

準備：洗米・浸水・炊飯

1. 信玄餅作り
2. ポン酢作り、胡桃ダレ作り
3. ゴボウの表面をたわしで洗い、気になる箇所だけ包丁で削ぐ
4. 油揚げに熱湯をかけ、粗熱が取れたら搾って油抜きをする
5. **切りもの**

カブ（根）2個（160g くらい）：皮を剥いてすりおろす→**ザル等で水気を切る**
 シソ 1~2枚：茎を切り落とし、葉を丸めて千切り



菜の花：切り口を切り落とし、長さを半分に切る→ 1分蒸し焼き	}	合計 100g くらい
ウルイ：切り口を切り落とし、長さ 4cm くらいに切る→ 600w30秒+30秒		
タラの芽：根本を一周剥いてガクを取る→ 1~1分30秒茹で		

万能ネギ（けんちん汁・青魚のネギ味噌焼きトッピング）：小口切り
 長ネギ：みじん切り→ネギ味噌作り、青魚に塩をふる

6. なめこを熱湯で3分ほど茹で、ザルに茹でこぼす
7. 青魚のネギ味噌焼き：青魚を拭いて、ネギ味噌を塗って焼く→盛り付け（万能ネギ）
8. なめこと蕪のおろし和え：和える→盛り付け
9. 春野菜の胡桃ダレ：盛り付け
10. けんちん汁：盛り付け（万能ネギ）

春野菜の胡桃ダレ	2人分
自家製ポン酢 なめこと蕪のおろし和え	2人分
けんちん汁	4人分
青魚のネギ味噌焼き	2人分
信玄餅	4人分

信玄餅	
A) 白玉粉	50 g
A) 砂糖	35 g
A) 水	140 g
きな粉	20~25 g
黒蜜	お好みの量

<黒蜜レシピ>	
黒糖	30 g
水	10 g
600w20秒くらい(沸騰させる)ラップなしで加熱し、冷まして完成	

青魚のネギ味噌焼き	
青魚(ブリ、鯖、スズキなど)	80 g × 2切れ
塩	ふたつまみ(魚の0.6%)
万能ネギ	1本(トッピング用)
<ネギ味噌> 作りやすい分量	
A) 長ネギ	5~6cmくらい(20 g)
A) 味噌	大さじ2(36 g)
A) 砂糖	小さじ1と1/2(4 g)
A) しょう油	小さじ1/2(3 g)

春野菜の胡桃ダレ	
春野菜(菜の花、ウレイ、タラの芽など)	100 g
<胡桃ダレ>	
胡桃	30 g
A) はちみつ	10 g
A) しょう油	大さじ1と1/2(27 g)

自家製ポン酢 なめこと蕪のおろし和え	
<自家製ポン酢> 塩分濃度7.2%	
みりん	大さじ3(54 g)
A) かつお節	3 g
A) 昆布	3 g
A) しょう油	70cc(84 g)
A) 砂糖	小さじ1/2(2 g)
A) 柚子果汁	50cc
<なめこと蕪のおろし和え>	
なめこ	1袋(100 g)
カブ(根)	2個(160 gくらい)
シソ	1~2枚
しらす	16 g
ポン酢	大さじ2くらい

けんちん汁	
A) 長ネギ	1/2本(50 g)
A) 大根	100 g
A) 人参	1/3本(50 g)
A) ゴボウ	1/4本(60 g)
A) レンコン	50 g
ごま油	小さじ1
B) 油揚げ(手揚げ風)	1/2枚(25 g)
B) しいたけ	2枚(30 g)
B) 木綿豆腐	1/3丁(120 g前後)
B) 和風出汁	600cc
B) しょう油	大さじ1と1/2(27 g)
万能ネギ	1本(トッピング用)