

## 2023.4 タイムスケジュール 気分を上げる！ハッピーホルモンレシピ

準備：洗米・浸水・炊飯 塩豆腐作り 桜ゼリーのゼラチンをふやかす

1. ヨーグルトの葛プリン作り→冷やす
2. サラダ野菜の浸水
3. 切りもの

アーモンド適量：粗く刻む→小皿等へ } サラダのトッピング  
 塩豆腐：1.5cm 角のサイコロ状 }  
 春キャベツ 1/4 個：芯を落とさずに縦半分に切って洗う

水気を切って芯を切り落とし、形が崩れないように横半分に切り、耐熱皿に並べる

ドレッシング  
 デイル 2g } 太い茎を取り除いてみじん切り（又は後でブレンダーにかける）→ドレッシング容器へ  
 パセリの葉 2g }  
 玉ねぎ 10g：すり下ろす（又はザク切りにして後でブレンダーにかける）

ミートローフ  
 デイル 5g } みじん切り→ボウルへ  
 パセリ（茎込み） 25g }  
 玉ねぎ 1/2 個（90g）：みじん切り

<ヨーグルトの葛プリンが冷えたら桜ゼリー作り>  
 ヨーグルトの葛プリンに流し入れる→冷やす

ポタージュ  
 空豆正味 40g：さやから取り出す }  
 グリンピース正味 40g：さやから取り出す } 鍋へ 材料を全て加えて沸騰したら弱火に落として  
 玉ねぎ 1/4 個（45g）：ザク切り } 5分煮る  
 ベーコン 16g（1枚）：ザク切り }

ホットサラダ  
 アンチョビ 3枚（9g）：みじん切り } 混ぜる  
 ケーパー小さじ 2（10g）：みじん切り }

型を使わず、アルミホイルに包んで焼くことも可（1/2 量ずつ包む）

4. オーブンを 200°C で予熱スタート、パウンド型にオーブンシートを敷く
5. ハーブチキンミートローフ作り→40～45 分焼成
6. サラダの水切り、ドレッシング作り→盛り付け（アーモンド、塩豆腐）
7. 春キャベツのアンチョビホットサラダ作り→20 分焼成
8. 豆のポタージュをブレンダー又はミキサーで滑らかにする
9. ハーブチキンミートローフのソース作りと切り分け→盛り付け
10. 豆のポタージュ温め：盛り付け
11. 春キャベツのアンチョビホットサラダ：盛り付け

ミートローフ焼き上がり  
 10分前にオーブンへ入れる

塩豆腐のサラダとサジキ風ドレッシング	2人分
春キャベツのアンチョビホットサラダ	2人分
ハーブチキンミートローフ	5人分
豆のポタージュ	2人分
桜ゼリーとヨーグルトの葛プリン	2個分

桜ゼリー (ゼラチン1%)	
A) 水	30 g
A) 粉ゼラチン	1 g
B) 水	70 g
B) 桜パウダー	小さじ 1/4
B) 白砂糖	5 g
B) レモン果汁	小さじ 1/2
赤食紅	適量 (省略可)
桜の花の塩漬け	2~4 個 (省略可)

ヨーグルトの葛プリン (葛粉6%)	
牛乳	50 g
ヨーグルト	100 g
本くず粉	9 g
砂糖	15 g
バニラオイル	3~4 滴

塩豆腐	
豆腐	130~150 g
A) ヨーグルト (無脂無糖)	50 g
A) 和風顆粒出汁 (無塩)	1 g
A) 塩	小さじ 1/4
サジキ風ドレッシング/サラダ	
ヨーグルト (無脂無糖)	100 g
ディル (2 枝分くらい)	2 g
パセリの葉 (1 枝分くらい)	2 g
玉ねぎ	10 g
塩	小さじ 1/4
レモン汁	小さじ 1
にんにくペースト	小さじ 1/2 (2.5 g)
オリーブオイル	小さじ 1/2

ハーブチキンミートローフ	
鶏むねひき肉	500 g
玉ねぎ	1/2 個 (90 g)
ディル	5 g
パセリ	25 g (茎込み)
卵	1 個
パン粉 (乾燥)	20 g (1/2 カップ)
塩	小さじ 1/3 (2 g)
胡椒	小さじ 1/2
粒マスタードソース	
粒マスタード	大さじ 1 (18 g)
しょう油	大さじ 1/2 (9 g)
酢	大さじ 1/2 (7.5 g)
砂糖	小さじ 1 (3 g)

サラダ 適量

アーモンド お好みで 粉チーズ お好みで

豆のポタージュ	
空豆	正味 40 g
グリーンピース	正味 50 g
ベーコン	16 g
玉ねぎ	1/4 個 (45 g)
牛乳	80 g
水	200 g
コンソメ顆粒	小さじ 1 (3 g)
ブラックペッパー	お好みで

春キャベツのアンチョビホットサラダ	
春キャベツ	1/4 個 (300 g)
アンチョビフィレ	3 枚 (9 g)
ケーパー	小さじ 2 (10 g)
オリーブオイル	小さじ 1/2~1

豆はどちらかだけでも構いません

空豆のみだと濃度のある仕上がり

グリーンピースのみだとサラサラした仕上がり

空豆 1 さや (3 粒) の中身 15 g

グリーンピース 1 さやの中身 5.5 g