

2023.6 タイムスケジュール 暑さと湿気に打ち勝つ！レシピ 「時間栄養学」

準備：洗米・浸水・炊飯

1. クラフティ作り→冷やす

2. 切りもの

スティック野菜

きゅうり適量：両端を切り落とし、横半分に切って縦4~6等分

セロリ適量：ピーラーで筋を剥いてスティックにする

人参適量：へたを切り落とし、皮を剥いてスティック状に切る

いんげん 100g：へたを切り落とし、食べやすい長さに切る

トッピング油淋鶏

玉レタス 40~50g (葉1~2枚)：5mm幅の千切り

シソ 2枚 (2g)：茎を切り落とし、葉脈の中心で縦半分に切って千切り

ミョウガ 1本 (20g)：縦半分に切って根の部分をV字に切り落とし、縦方向で千切り

かいわれ大根 20g：根を切り落とす

味噌だれ

青唐辛子 1/2本~1本 (2g前後)：みじん切り

ショウガ 10g：スライスし、縦横に切ってみじん切り

フライパンへ

5g (油淋鶏ソース)：スライスし、縦横に切ってみじん切り→ソースを合わせるボウルへ

スープ

ザーサイ 20g：粗みじん切り

干しエビ 5g (小さじ2)：粗みじん切り

スープの器へ

パクチーお好みで：ザク切り→小皿等へ (トッピング用)

ニンニク 3g 油淋鶏ソース用 (1/2片)：みじん切り→小皿等へ

6g インゲンのアーリオ・オーリオ (1片)：みじん切り→小皿等へ

長ネギ合計 25g：貫通しないような深さで縦に切り込みを入れて中身を出し、

外側 10g を白髪ねぎにして水に放つ (油淋鶏トッピング用)

内側 15g をタレ用のみじん切りにし、ニンニクと合わせる (小皿等)

鶏もも肉：余分な脂を削ぐ、血管を取る、筋の塊を切り落とし、横半分に切る

油淋鶏ソース用
後で炒める

3. 鶏のパリッと焼き作り

4. 青唐辛子のピリ辛ごま味噌だれ作り

5. 油淋鶏ソース作り

6. 青唐辛子のピリ辛ごま味噌だれ/スティック野菜→盛り付け

7. インゲンのアーリオ・オーリオ作り→盛り付け

8. 鶏のパリッと焼きのカット、ニンニクと長ネギを炒めて油淋鶏ソースを仕上げる→盛り付け

9. 豆乳の温め→豆乳のとろみスープ作り→盛り付け

クラフティ→盛り付け

青唐辛子のピリ辛ごま味噌だれ/スティック野菜	4人分 (味噌だれ)
インゲンのアーリオ・オーリオ	2人分
鶏のパリッと焼き 油淋鶏ソース (サラダ仕立て)	2人分
豆乳のとろみスープ シェントウジャン (鹹豆漿)	2人分
アメリカンチェリーのクラフティ	ココット型 6個分・全量 240cc

アメリカンチェリーのクラフティ	
アメリカンチェリー	12個 (100g)
A) 卵	1個
A) 砂糖	30g
A) バニラオイル	適量
薄力粉	20g
B) 牛乳	100g
B) 生クリーム	50g
バター	型に塗る用
粉糖	お好みで

鶏のパリッと焼き (サラダ仕立て)	
鶏もも肉	1枚 (240g)
塩	ひとつまみ
玉レタス	40~50g (葉1~2枚)
<油淋鶏ソース>	
A) 長ネギ (内側)	15g
A) ニンニク	3g (1/2片)
ショウガ	5g
砂糖	6g (小さじ2)
しょう油	12g (小さじ2)
酢	10g (小さじ2)
<トッピング>	
長ネギ (外側)	10g
シソ	2枚 (2g)
ミョウガ	1本 (20g)
かいわれ大根	20g

インゲンのアーリオ・オーリオ	
いんげん	100g
ニンニク	6g (1片)
オリーブオイル	小さじ1/2 (2g)
塩	ひとつまみ (0.5g)
塩 (フレーク)	適量

青唐辛子のピリ辛ごま味噌だれ	
青唐辛子	1/2本~1本 (2g前後)
ショウガ	10g
ごま油	小さじ1/2 (2g)
みりん	大さじ1/2 (9g)
酒	大さじ1/2 (7.5g)
練りごま	15g (大さじ1)
味噌	30g (大さじ1と1/2)
スティック野菜	
きゅうり、セロリ、人参など 適量	

豆乳のとろみスープ	
無調整豆乳	250cc
A) ザーサイ (味付)	20g
A) 干しエビ	5g (小さじ2)
A) 黒酢	大さじ1 (15g)
A) ナンプラー	小さじ1/2 (4.5g)
ラー油またはごま油	お好みで
パクチー	お好みで