

2023.7 タイムスケジュール 抗酸化レシピ 「美肌と生活習慣病対策」

準備：バターと卵を常温にしておく

1. レモンマフィン作り 180°C20分焼成
2. 蒸しナスのアンチョビマリネのAをボウルに計量する
3. 切りもの

ピーマン2個 (60g)：縦半分に切ってへたと種を取り除き、さらに縦半分に切る パセリ

パセリの葉 (トッピング用適量+2g (2房くらい))：みじん切り

トッピング用：小皿へ

2g：ラヴィゴットソースのボウルへ

ラ
ヴィ
ゴ
ット
ソ
ース

トマト1個 (120g)：へたをくり抜いて熱湯で湯剥きし、横半分に切って種を取り除いて5mm角に切る

玉ねぎ30g (1/6個)：みじん切り

ミョウガ1本 (20g)：みじん切り

きゅうり1/2本 (50g)：縦4等分に切って種を切り落とし、さらに縦に切って横方向から5mm角に切る

ニンニク1個半 (6g+3g)：根の固い部分を切り落とし、皮を剥いてラップで包み、電子レンジ600w15~20秒加熱

1/2個分(ナスマリネ)：

ペースト状になるまでみじん切り

1個分(ジェノベーゼソース)：

ブレンダー又はミキサーの容器へ

ニンニク

ナスのマリネ用のボウル

アンチョビ1枚 (3g)：ペースト状になるまでみじん切り

ナス2本 (200g)：へたを切り落とし、縦に皮を3箇所剥いて1.5cm厚の輪切り

オリーブオイルをかけてラップ→電子レンジ600w2分30秒

4. ラヴィゴットソース作り
5. 鯛の切り身2切れ：残っている鱗を取り除いて骨を処理→キッチンペーパーの上に皮目を下にして置く
6. ピーマンの焼き浸し作り
7. ジェノベーゼソース作り→冷蔵庫へ
8. レモンマフィンにグラスアローをしてトッピング
9. 蒸しナスのアンチョビマリネ：盛り付け
10. パスタを茹でる (表示より+1分多め)
11. 鯛に塩をして焼く
12. ピーマンの焼き浸し：盛り付け
13. ジェノベーゼパスタの仕上げ→トッピング (シラス、生ハム)
14. ラヴィゴットソースと鯛のポワレ：盛り付け

パスタの湯を沸かす

ピーマンの焼き浸し	2~4人分
蒸しナスのアンチョビマリネ	4人分
ラヴィゴットソースと鯛のポワレ	2人分
パセリのジェノベーゼパスタ	2人分
レモンマフィン	マフィン型6個分

レモンマフィン	
有塩バター	70g
砂糖	70g
卵	2個
A) レモンの皮	1個分
A) レモン汁	大さじ1と小さじ1
A) オレンジリキュール	小さじ2 (省略可)
B) 薄力粉	120g
B) ベーキングパウダー	小さじ1と1/2 (6g)

<グラスアロー>	
純粉糖	50g
レモン汁	小さじ2 (10g)
<トッピング>	
ピスタチオ	適量

リキュールを省略する場合はその分レモン汁を増やす

パセリのジェノベーゼパスタ	
パスタ用水 (塩9%)	水1ℓ+塩小さじ1と1/2
パスタ	160g
<ジェノベーゼソース>	
A) カシューナッツ	30g
A) パセリ (葉・茎)	20g (2枝分くらい)
A) にんにく	1個 (6g)
A) 水	70g
A) コンソメ顆粒	小さじ1/2 (1.5g)
A) 粉チーズ	小さじ2 (4g)
A) ケッパー	小さじ2 (10g)
A) 塩	ふたつまみ
<トッピング>	
しらす	20g
生ハム	お好みで

ラヴィゴットソースと鯛のポワレ	
鯛の切り身	2切れ
塩	ふたつまみ
油 (サラダ油等とオリーブオイル)	適量
<ラヴィゴットソース4人分>	
A) トマト	1個 (120g)
A) 玉ねぎ	30g (1/6個)
A) ミョウガ	1本 (20g)
A) きゅうり	1/2本 (50g)
A) 塩	小さじ1/3 (2g)
A) パセリ	2g (2房くらい)
A) 砂糖	小さじ1/2 (1.5g)
A) リンゴ酢	大さじ1 (15g)
A) オリーブオイル	大さじ1 (12g)

※鯛を焼く油について

1回目の油は魚の臭い移るので捨てるため、何の油でも構いません。

2回目で鯛にオリーブオイルの香りを移します

ピーマンの焼き浸し	
ピーマン	2個 (60g)
ゴマ油	小さじ1/4 (1g)
A) しょう油	大さじ1 (18g)
A) みりん	大さじ1 (18g)
A) 酒	大さじ1 (15g)
A) 水	大さじ2 (30g)
A) 和風顆粒出汁 (無塩)	小さじ1/3 (1g)
かつお節 適量	お好みで

蒸しナスのアンチョビマリネ	
ナス	2本 (200g)
オリーブオイル	大さじ1 (12g)
A) アンチョビ	1枚 (3g)
A) にんにく	3g
A) リンゴ酢	大さじ2 (30g)
A) 砂糖	小さじ1/2 (1.5g)
A) チリパウダー	小さじ1/4 (0.5g)
A) 塩	小さじ1/4 (1.5g)
パセリ (トッピング用)	適量