

2023.8 タイムスケジュール 身体の調子を整えるレシピ 「ビタミン・ミネラル」

準備：洗米・炊飯

1. ココナッツのブラマンジェとグレープフルーツのスープ作り
2. カツオの水煮作り
3. 浅漬けの素作り
4. 切りもの

小松菜 100g：根を切り落としてしっかり洗い、長さ4cmに切る

袋に入れて浅漬けの素を大さじ2ほど加えて空気を抜いて袋を縛り、1時間～一晩漬ける

ベビーリーフやサニーレタス：一口大に切って、浸水→水切り

トマト：くし形切り

サラダ

じゃがいも；皮を剥いて食べやすい大きさにし、サッと洗ってから耐熱容器に入れてラップをして600w4

分前後加熱

オリーブ：スライス

レモン 1/4～1/8個（お好みで）：クシ型切り

パセリ 3g+適量：みじん切り

小皿等へ

※茶色の字はガーリックシュリンプの材料

ガンボスープ

B) 玉ねぎ 1/4個 (45g) スープ用：粗みじん切り +30g ガーリックシュリンプ用：ザク切り

B) セロリ 50g (1/2本)：粗みじん切り

B) ピーマン 1個 (30g)：粗みじん切り

D) 中玉トマト 1個 (120g)：ザク切り

D) オクラ 3本 (30g)：へたを下処理し、7mm幅くらいの輪切り

D) ソーセージ 50g：7mm幅くらいの輪切り

B・Dはそれぞれ違うボウルへ分ける

ボウルへ

5. ガンボスープ作り (A茶色になるまで→B炒め→C加えて15～30分煮→D加えて10分煮)
6. 切りもの続き
 ニンニク 1個くらい (6g)：根の部分の硬い部分と皮を取り除く
 エビ 8～12尾 (正味 160～200g)：殻を剥き (お好みで尾は残す) 包丁で背に浅く切り込みを入れて背ワタを取り除く
7. ガーリックシュリンプのAをブレンダー等でペーストにし、エビを漬け込む (ラップをして冷蔵庫で保存)
8. ドレッシング作りとサラダ盛り付け
9. 小松菜の浅漬け：水気を搾って盛り付け
10. ガーリックシュリンプ作り→盛り付け (トッピング：レモン)
11. ガンボスープ：盛り付け

ココナッツのブラマンジェとグレープフルーツのスープ：食事後に盛り付け

ガンボスープ	2～3人分
ガーリックシュリンプ	2人分
小松菜の浅漬け	2人分
ニース風サラダとカツオの水煮	2人分 (カツオの水煮：作りやすい分量)
ココナッツのブラマンジェとグレープフルーツのスープ	75cc×4個分

ココナッツのブラマンジェ	
A) 砂糖	40 g
A) アガー	5 g
B) ココナッツミルク	100 g
B) 生クリーム	100 g
B) 牛乳	100 g
B) トンカ豆	1/2 個くらい

グレープフルーツのスープ	
グレープフルーツ	正味 100 g (1/2 個分)
水	100 g
砂糖	大さじ 1 (12 g)
レモン汁	大さじ 1/2 (7.5 g)
オレンジリキュール	大さじ 1/2 (7.5 g)
ミントの葉	4~5 枚 (省略可)
<トッピング>	
ミント等	グレープフルーツの残り
グレープフルーツの皮	

ニース風サラダとカツオの水煮	
<カツオの水煮>	
カツオ (サク)	250 g
塩	鰹の 1.5% (約 4 g ・ 小 2/3)
A) パセリ茎	1~2 本
A) 赤唐辛子	1 本
A) ローリエ	1 枚
A) 粒黒胡椒	10 粒くらい
A) 水	400 g
A) 塩	水の 0.5% (2 g ・ 小 1/3)
<サラダ>	
レタス類	60 g
トマト	40 g
じゃがいも	100 g
ブラックオリーブ	10 g
<フレンチドレッシング> 3食分	
リンゴ酢	大さじ 1 (15 g)
グレープシード油	大さじ 1/2 (6 g)
オリーブオイル	大さじ 1/2 (6 g)
マスタード	5 g (小さじ 1 弱)
塩	ふたつまみ (1 g)
砂糖	小さじ 1 (3 g)

小松菜のお浸し (浅漬けの素)	
小松菜	100 g
<浅漬けの素> 出来上がり 100g	
水	100 g
昆布	1 g
かつお節	2.5 g
A) 砂糖	小さじ 1 (3 g)
A) 酢	大さじ 1/2 (7.5 g)
A) 塩	小さじ 1 と 1/4 (7.5 g)
A) しょう油	小さじ 1 (6 g)
A) 唐辛子	1 個 (お好みで)

ガンボスープ	
A) オリーブオイル	大さじ 1 (12 g)
A) 薄力粉	大さじ 1 (10 g)
B) 玉ねぎ	1/4 個 (45 g)
B) セロリ	50 g (1/2 本)
B) ピーマン	1 個 (30 g)
C) 白ワイン	大さじ 1 (15 g)
C) ビーフコンソメの素	1 個 (6.5 g ・ 小さじ 2)
C) 水	250 g
C) ローリエ	1 枚
C) チリパウダー	小さじ 1/2
C) 黒こしょう	少々
D) 中玉トマト	1 個 (120 g)
D) オクラ	3 本 (30 g)
D) ソーセージ	50 g

ガーリックシュリンプ	
エビ (殻付)	8~12 尾 (正味 160~200 g)
A) 玉ねぎ	30 g
A) ニンニク	1 個くらい (6 g)
A) チリパウダー	小さじ 1/4
A) パプリカパウダー	小さじ 1/4
A) ナンプラー	小さじ 1/2 (3 g)
A) 水	大さじ 1 (15 g)
A) オリーブオイル	小さじ 1 (4 g)
バター	5 g
レモン	1/4~1/8 個 (お好みで)
パセリの葉	1~2 g + 適量