

2023.9 タイムスケジュール 【ハサミだけで作る】疲労回復レシピ

準備：とうもろこし 30g：解凍し、水気をきる

1. 抹茶プリンと芋ようかんのビー玉パルフェ作り
2. 鯛めし用米の洗米→30～40分浸水（白出汁分の水分量を抜いた水の量）+無塩昆布出汁（昆布）
3. 切りもの（ハサミ使用）

サラダ	生ワカメ 50g：サッと洗って絞り、食べやすい大きさに切る	}	皿に盛り付けておく
	ブロッコリースプラウト 40～50g：浸水→水切り		
	ヤングコーン 4本（40g）：熱湯で3分茹でる→3等分に切る		
	ブロッコリー：小房に分けて食べやすい大きさに電子レンジ 600w2分加熱→ザルで冷ます		
みそ汁	きのこ 20g	}	みそ汁の鍋へ
	しいたけ：石づきを切り落とし、軸は縦半分～4等分、カサはスライスする		
	しめじ・舞茸：石づきを切り落とし、手でほぐす		
	レンコン 20g：大きければ半解凍して一口大		

4. 鯛めしを炊く
白出汁を混ぜ合わせて鯛を乗せて炊飯する
5. ワカメと豆腐のピリ辛サラダのタレを作る
6. クリーミードレッシングを中サイズボウルで作る
7. みそ汁の鍋に味噌と万能ねぎ以外の材料を入れて強火で沸騰させてから弱火で5分ほど煮る→止める

＜土鍋で鯛めしを炊く方法＞

蓋をして中火にかけ、沸騰したら弱火に落とし、9～10分炊く

※蓋を開けて水分量を確認し、ベチャベチャしている場合は追加で加熱してください（弱火）

火を止めて10分蒸らし、混ぜ合わせる

- ささがきゴボウ（冷凍） 30g 豚薄切り肉 30g 一口大 水 260cc
8. ブロッコリーとチキンのクリーミーサラダに残りの材料を加えて混ぜ合わせる→盛り付け
 サラダチキン 70g：細かく裂く
 ブラックオリーブ 3粒（10g）：輪切り（ハサミ使用）
 冷ましたブロッコリー、解凍したとうもろこし
 9. ワカメと豆腐のピリ辛サラダに豆腐 1人 75～100g を乗せてタレ大さじ 1/2 をかける（完成）
 10. 鯛めしが炊きあがったら混ぜ合わせて茶碗に盛り付け、トッピングをハサミで切りながらあしらう

11. みそ汁を再加熱
 沸騰したら火を止め、味噌と万能ねぎを1本切りながら（2～3cm）加えて味噌を溶かす→盛り付け

※切り身の場合は皮と骨を取り除く ※鯛（刺身サク）をあまり崩したくない場合は一旦取り出してからご飯を混ぜ、その後加えて軽く崩し混ぜる

抹茶プリンと芋ようかんのビー玉パルフェ：食事後に盛り付け

ワカメと豆腐のピリ辛サラダ	2人分
ブロッコリーとチキンのクリーミーサラダ	2～3人分
鯛めし	4人分
出汁なし味噌汁	2人分
抹茶プリンと芋ようかんのビー玉パルフェ	4人分

抹茶プリンと芋ようかんのビー玉パルフェ	
<抹茶プリン> 作りやすい分量	
牛乳	200 g
A) 砂糖	30 g (大さじ3+小さじ1)
A) 抹茶	5 g
A) アガー	5 g
<芋ようかん> 4個	
サツマイモ	70 g → 正味 60 g
砂糖	小さじ2と1/2 (7.5 g)
塩	少々
水	小さじ2前後 (10 g くらい)

<白玉団子> 4個	
白玉粉	30 g
豆腐	45 g くらい
※氷水	分量外
<トッピング>	
サクランボ缶	1人1個 (お好みで)
バニラアイス	1人25 g
茹であずき缶	1人10 g くらい

ワカメと豆腐のピリ辛サラダ	
生ワカメ	50 g
ブロッコリースプラウト	30~50 g
ヤングコーン	4本 (40 g)
絹豆腐	150~200 g くらい
<タレ> 出来上がり：約大さじ2杯弱分	
A) しょう油	小さじ2 (12 g)
A) 酢	大さじ1/2 (7.5 g)
A) 砂糖	大さじ1/2 (4.5 g)
A) 鶏ガラ顆粒出汁	小さじ1/4 (0.8 g)
A) ごま油	小さじ1/2 (2 g)
A) ナンプラー	小さじ1/2 (3 g)
A) コチュジャン	小さじ1/2 (3 g)
A) にんにくペースト	お好みで1~2 g

※コチュジャンはお好みで増減可

塩分 小さじ1=0.5 g

ブロッコリーとチキンのクリーミーサラダ	
サラダチキン	70 g
ブロッコリー	100 g
ブラックオリーブ	3粒 (10 g)
とうもろこし(冷凍)	30 g
<クリーミードレッシング>	
A) チェダーチーズ	30 g
A) マヨネーズ	小さじ2 (8 g)
A) ヨーグルト	大さじ1と小さじ1 (20 g)
A) リンゴ酢	大さじ1/2 (7.5 g)
A) 練マスタード	小さじ1 (6 g)
A) 塩	小さじ1/4 (1.5 g)

鯛めし	
鯛 (刺し身用サク・切り身)	正味 100 g
米	2合 (300 g)
無塩昆布出汁 (又は乾燥昆布)	5 g
水	390 g
白出汁 (3倍濃縮)	大さじ2 (32 g)
<トッピング>	
ミョウガ	1本 (10 g)
三つ葉	適量

出汁なし味噌汁	
ささがきゴボウ (冷凍)	30 g
きのこ	20 g
レンコン (冷凍)	20 g
豚薄切り肉	30 g
水	260cc
味噌	大さじ1 (18 g)
万能ねぎ	1本