

2023.10 タイムスケジュール 便秘改善！美肌ごはんレシピ

準備：米の洗米・浸水・炊飯 三平汁の A（水 600 g + 昆布 6 g）を鍋に入れる（30 分～一晩）

1. モンブランマドレーヌの生地作り→生地 1 時間休ませる→190℃15 分焼成→冷ます

2. 卵と A をボウルで溶きほぐして濾す

三つ葉、桜えびを卵に加える

3. 切りもの

卵焼 三つ葉 15 g（1 束）：葉はザク切り、茎はみじん切り

大根 適量：皮をむいてすりおろし、ザルで水気をきる

三平汁 大根 80 g：皮をむき、7mm 厚の半月切りまたはイチョウ切り

人参 80 g：皮をむき、7mm 厚の半月切りまたはイチョウ切り

長ネギ 50 g：白い部分は 7mm 厚の斜め薄切り

三平汁
の鍋へ

共通野菜

長ネギ全量 100 g

人参全量 110 g

ショウガ全量 15 g

（きのこ類全量 70 g）

ポウル ヤングコーン 3 本（30 g）：切り口を落とし、斜め半分に切る

レンコン 30 g：皮をむいて 7mm 厚の半月切り又はイチョウ切り

人参 30 g：7mm 厚の半月切りまたはイチョウ切り

ポウル

八宝菜 ブロccoli 50 g：小房に分けて食べやすい大きさに切る→電子レンジ 600w1 分加熱し、ザルにあげる

椎茸 2～3 枚（30 g）：石づきを切落、軸縦半分～4 等分

カサは 5mm 厚のスライス

ポウル

長ネギ 40 g：白い部分は 7mm 厚の斜め薄切り

ショウガ 10 g：皮のまま薄切りし、千切り→小皿へ

白滝とキノコの炒め きのこ 40 g（生きくらげ、椎茸、しめじ等）：白滝のサイズ感に合わせた大きさに切る→小皿等へ

長ネギ 10 g：白い部分は 7mm 厚の斜め薄切り

ニンニク 1 片（6 g）：薄切り

ショウガ 5 g：皮のまま薄切りし、千切り

ポウル

生芋白滝 80 g：長い場合は、食べやすい長さに切る→フライパンへ

長ネギ緑の部分：小口切り→小皿等へ（三平汁のトッピング）

海老 2～4 個（40 g）：殻をむき、背に浅い切込みを入れて背ワタを取り除く→冷蔵保存

4. 八宝菜の湯通し 3 分（人参、レンコン、ヤングコーン+豚肉）→水気をきる

※豚肉が大きい場合は切る

5. だし巻き卵を焼く→成形

6. 豆腐 80 g：一口大にちぎる

鮭ハラス 100 g：包丁の背又はハサミで鱗をこそげ取り、洗い流して 3～4cm に切る

→三平汁作り

7. 白滝とキノコのコチュジャン炒め作り→盛り付け

8. だし巻き卵：切って盛り付け（大根おろし）

9. 八宝菜作り→盛り付け

10. 三平汁：盛り付け（ネギの緑の部分の小口切り）

試食後、モンブラン仕上げ

サクラエビと三つ葉の出汁巻き卵	2～4 人分	八宝菜	2 人分
三平汁（北海道郷土料理）	4 人分	モンブランマドレーヌ	6 個分
白滝とキノコのコチュジャン炒め	2 人分		

モンブランマドレーヌ	
<マドレーヌ>	
A) はちみつ	10 g
A) 卵 常温	1 個 (50 g)
A) 砂糖	30 g
A) バニラオイル	4~5 滴
B) 薄力粉	40 g
B) アーモンドプードル	10 g
B) ベーキングパウダー	小さじ 1/4 (1 g)
有塩バター	50 g

マフィン型 6 個 バター (型用) 適量

190°C 15 分焼成

<シャンティ>	
生クリーム (42%)	60 g
砂糖	2.5 g
<マロンクリーム>	
マロンペースト	200 g
生クリーム	25 g
ラム酒	小さじ 1 (5 g) 前後
<トッピング>	
栗の渋皮煮、セルフィーユやミント	

八宝菜	
ブロッコリー	50 g
ヤングコーン	3 本 (30 g)
レンコン	30 g
人参	30 g
豚薄切り肉	40 g
椎茸	2~3 枚 (30 g)
長ネギ	40 g
海老	2~4 個 (40 g)
A) ショウガ	10 g
A) ゴマ油	小さじ 2 (8 g)
B) 鶏がら顆粒出汁	大さじ 1/2 (4.5 g)
B) 片栗粉	大さじ 1/2 (4.5 g)
B) 紹興酒	大さじ 1 (15 g)
B) 水	70 g

白滝とキノコのコチュジャン炒め	
生芋白滝	80 g
きのこ	40 g
A) 長ネギ	10 g
A) ニンニク	1 片 (6 g)
A) ショウガ	5 g
A) ゴマ油	小さじ 1 (4 g)
鶏がら顆粒出汁	小さじ 1 (3 g)
砂糖	小さじ 1 (3 g)
コチュジャン	小さじ 1/4~1/2 (0.8~1.5 g)
豆鼓醬	小さじ 1 (6 g)

三平汁 (北海道郷土料理)	
大根	80 g
人参	80 g
長ネギ	50 g
豆腐	80 g
ネギの緑の部分	適量 (トッピング用)
鮭ハラス	100 g
A) 水	600 g
A) 昆布	6 g
塩	小さじ 1/3
酒	小さじ 2

※昆布+塩は白出汁大さじ 2 で作ることもできます

サクラエビと三つ葉の出汁巻き卵	
卵	3 個
桜えび	5 g
三つ葉	15 g (1 束)
A) 白出汁	小さじ 1 (6 g)
A) 水	50 g
A) みりん	大さじ 1/2 (9 g)
油	適量
大根	適量

<使用道具>

卵焼き用フライパン

箸、キッチンペーパー

あれば巻き簾