

2023.11 タイムスケジュール 肝機能を高めるレシピ

準備：お浸し用出汁（水 110 g + かつお節・昆布各 1 g）を冷蔵庫で 10 時間ほど抽出

鍋のスープ用 A を 30 分～一晩おく（省略可） 洗米+浸水+炊飯

1. エッグタルト作り

2. タッパや袋にお浸しの A を合わせる

人参・ほうれん草の水気を搾って浸ける

3. 切りもの

お浸し

人参 10 g : 皮を剥いて薄く輪切りにしてから千切り→ほうれん草を湯切りする用のザルに入れておく
ほうれん草 100 g (1/2pc) : 根を切り落とし→洗い、熱湯で 1 分茹でて人参を入れたザルで茹でこぼし、流水で粗熱を取ってから水に 5 分ほどさらす（アク抜き）

きのこ炒

きのこ正味 200 g 前後：石づきを切り落とし、食べやすい大きさに切る

ショウガ 3 g + 5 g : すりおろす

ニンニク 1/2 片 (3 g) + 1~2 片 : すりおろす

<共通野菜>

人参 全 110 g

ショウガ 全 8 g

ニンニク全 1.5 片~2.5 片

きのこ 全 250 g

海鮮鍋のスープ作り

白菜 300g : 食べやすい大きさ

春菊 100 g : 長さ 4cm のザク切り

海鮮鍋

人参 100 g : 皮をむき、7mm 厚の半月切りまたはイチョウ切り

長ネギ 1/2 本 (50 g) : 4~6 等分

玉ねぎ 1/4 個 (45 g) : 上下を切り落として 2~3 等分のクシ型切り

きのこ類 50 g くらい : 食べやすい大きさ

有頭海老 2~4 尾 (150 g) : 串で背ワタを抜き、身の部分の殻を剥く

白身魚 1 切れ (100 g) : 一口大

イカ 1~2 杯 (100 g) : 内臓を抜いて、胴体は輪切り 下足は 2~3 等分

4. 韓国の海鮮鍋作り（春菊・イカ以外）

5. タイ風きのこ炒め→盛り付け

6. お浸し盛り付け

7. 韓国の海鮮鍋作り（春菊・イカは食べながら加熱）

韓国の海鮮鍋	2~3 人分
ほうれん草のお浸し	2 人分
タイ風きのこ炒め	2~3 人分

韓国の海鮮鍋	
白菜	300g
春菊	100 g
人参	100 g
長ネギ	1/2 本 (50 g)
玉ねぎ	1/4 個 (45 g)
きのこ類	50 g くらい
有頭海老	2~4 尾 (150 g)
白身魚	1 切れ (100 g)
イカ	1~2 杯 (100 g)
<鍋のスープ>	
A) 水	900 g
A) 昆布	4 g
A) 干しエビ	10 g
B) コチュジャン	小 1~大 1/2 (6~9 g)
B) テンジャン (味噌)	大さじ 1 と 1/2 (27 g)
B) 酒	大さじ 1 (15 g)
B) しょう油	大さじ 1 (18 g)
B) ナンプラー	大さじ 1 (18 g)
B) ニンニク	1~2 片
B) ショウガ	5 g

※コチュジャンはお好みに増減可

塩分 小さじ 1=0.5 g

野菜のグリエ 黒オリーブソース	
ブロッコリー	50 g (3~4 房)
カブ (小)	1 個 (80 g)
ミニトマト	3~4 個 (30 g)
A) 黒オリーブ	10 g
A) 砂糖	小さじ 1/2 (1.5 g)
A) レモン汁	小さじ 1 (5 g)
A) ナンプラー	小さじ 1/2 (3 g)
A) 黒胡椒	お好みで少々
オリーブオイル	小さじ 1 (4 g)

ほうれん草のお浸し	
ほうれん草	100 g (1/2pc)
人参	10 g
A) 和風出汁	100 g
A) しょう油	小さじ 1 (6 g)
A) 塩	ひとつまみ (0.5 g)
A) 砂糖	小さじ 1/2 (1.5 g)

タイ風きのこ炒め	
きのこ	正味 200 g 前後
A) ショウガ	3 g
A) ニンニク	1/2 片 (3 g)
A) ごま油	小さじ 2 (8 g)
B) オイスターソース	大さじ 1/2 (9 g)
B) ナンプラー	大さじ 1/2 (9 g)
B) 酢	小さじ 1/2 (2.5 g)