

## 2023.12 タイムスケジュール 胃を労うレシピ

準備： ハーブ塩豚作り（3～5 日前） 生タラに塩小さじ 1/4 を振って冷蔵庫で 30 分おく  
 ケーキ用材料を常温にする（バター、卵、牛乳）

1. カラメルりんごのケーキ作り

2. 生タラをグラタン C で蓋なし 10 分茹でる

1. 切りもの

大根 200 g：皮を剥き、長さ 4cm くらいで細めの短冊切り → 塩ふたつまみ混ぜる

三つ葉 10 g：根を落として洗い、4cm ザク切り

キャベツ 100 g（1～2 枚）：1.5cm 角ぐらいの色紙切り

にんじん 30 g：1 cm 角のサイコロ切り

玉ねぎ 1/2 個（90 g）：スライス → パスタのフライパンへ

ニンニク 1 片（6 g）：みじん切り → ニンニクオイル作り

ジャガイモ 2 個（250 g）：皮を剥き、薄めのザク切り → 耐熱容器・ラップ 600w4～5 分

ハーブ塩豚 60 g：1 cm 角のサイコロ切り

圧力鍋又は鍋

鍋へ入れて B を  
加え、加熱開始

3. タラの骨と皮を取り除いてマッシュする

4. ジャガイモに A) 塩小さじ 1/4（1.5 g）を加えてボウルでマッシュする

別々のボウルで作業

5. ジャガイモにタラ、D を加えて混ぜ合わせ、グラタン容器へ → 粉チーズを振る

オーブン 180°C 予熱スタート

食事 25 分前に焼き始める（トースターでも可）

6. 食事 13 分ぐらい前にパスタ作り → コンソメ顆粒を混ぜ合わせて盛り付け（黒胡椒・粉チーズ：お好みで）

7. 大根のごま風味和え A を合わせる（ボウル又は袋）

8. 大根の水気を搾って三つ葉 10 g（ハサミで長さ 4cm くらいのザク切り）と共に和えて盛り付け

9. スープ：盛り付け

10. グラタン：提供する

※カラメルりんごのケーキは焼き上がり後、粗熱を取ったら必ず表面を冷蔵庫で冷やし固めてからオーブンシートを取り除く（りんごが崩れ落ちるのを防止）

タラのブレンダーグラタン	2 人分
トマトクリームペンネ	2 人分
大根のごま風味和え	2 人分
ハーブ塩豚の野菜スープ	4 人分
<u>カラメルりんごのケーキ</u>	<u>18cm パウンド型 1 台分</u>

カラメルりんごのケーキ	
<カラメルリング>	
②紅玉	2個 (300g)
①A) 上白糖	12g (大さじ1と小さじ1)
①A) 水	小さじ1
②有塩バター	5g
②上白糖	9g (大さじ1)

18cm パウンド型 オープンシート

180°C 40分焼成

<ケーキ>	
①有塩バター (常温)	110g
②上白糖	100g
③卵 (常温)	85g
④B) 牛乳 (常温)	大さじ1 (15g)
④B) ラム酒	大さじ1 (15g)
⑤C) 薄力粉	110g
⑤C) ベーキングパウダー	小さじ1/2 (1.5g)
⑤C) シナモンパウダー	3振りくらい

タラのブランダードグラタン	
生タラ	130g (正味120g)
塩	小さじ1/4 (1.5g)
A) ジャガイモ	2個 (250g)
A) 塩	小さじ1/4 (1.5g)
B) ニンニク	1片 (6g)
B) オリーブオイル	大さじ1 (12g)
C) 牛乳	100g
C) 水	100g
C) ローリエ	1枚
C) 白胡椒	ひとつまみ
D) ニンニクオイル	8g
D) 牛乳	50gくらい
D) スキムミルク	大さじ1~2 (8~16g)
D) 塩・白胡椒	各ひとつまみ
粉チーズ	10gくらい

トマトクリームペンネ	
フジッリ (ペンネ)	120g
A) 玉ねぎ	1/2個 (90g)
A) オリーブオイル	大さじ1/2 (6g)
B) スキムミルク	大さじ1~2 (8~16g)
B) 塩	ふたつまみ (1g)
B) 水	150g
B) ホールトマト	200g
コンソメ顆粒	小さじ1 (3g)
黒胡椒や粉チーズ	お好みで

大根のごま風味和え	
大根	200g
塩	ふたつまみ
三つ葉	10g
<合わせダレ>	
A) 砂糖	大さじ1/2 (3.5g)
A) 薄口醤油	大さじ1/2 (9g)
A) 酢	大さじ1/2 (7.5g)
A) すりゴマ (白)	大さじ1/2 (4g)
A) 練りゴマ (白)	小さじ1 (5g)

ハーブ塩豚の野菜スープ	
<ハーブ塩豚>	
豚肩ロース肉 (塊)	300g
A) 塩	豚肉の1.5% (4.5g・小さじ2/3とひとつまみ)
A) ニンニク	小1 (4g・約1/2片)
A) ブーケガルニの中身	1袋分
<スープ>	
ハーブ塩豚	60g
B) キャベツ	100g (1~2枚)
B) にんじん	30g
B) 水	600g
B) 白ワイン	大さじ1 (15g)
B) コンソメ顆粒	大さじ1 (9g)
B) ローリエ	1枚