

2022.4 タイムスケジュール ハッピーホルモンレシピ

準備：あさりの砂抜き、タケノコのアク抜き、洗米→浸水→炊飯

1. 抹茶のムース作り、白あんクリーム作り、オレンジのカット
2. 干しエビ 4g をお湯 (水) 30cc で戻す (A)、キヌア 15g を茹でる
3. アサリを洗ってザルに上げる
4. 切りもの

①アーモンド 5粒：ザク切り

②セルフィーユ又はイタリアンパセリ 適量：ザク切

③カイワレ大根 1/2pc：ザク切り

④きゅうり 1/2 本：サイコロ状

⑤生姜 10g：ザク切り又はすり下ろす →ブレンダーの容器へ

⑥クレソン又はセリ 30g：4~5cmに切る

⑦ミニトマト 80g (8~6個)：半分に切る

⑧タケノコ 1本：皮を剥き、穂先の部分は縦に4~6つ割にし、下の部分は厚さ1cmほどのイチヨウ切り又は半月切りにする

⑨干しエビ 4g：細かく刻む

⑩アジ (中) 2尾：頭、ゼイゴ、内蔵を取り除いて背開き (背側から包丁を入れて開き、腹皮は貫通しないように注意) にし、骨を外してキッチンペーパーで水気を拭き取る

まとめて皿等へ

浸水

タケノコと土佐煮Aを入れて沸騰、弱火 (フタなし) で煮汁が半量になるまで煮て一旦火を止め蓋をする

鍋へ スープの A、アサリを入れてフタして加熱→口が開いたら火を止める

3. アジフライの衣付け
4. ドレッシング作り
5. タケノコの土佐煮の煮汁が最初の3割ほどになるまで煮る
6. サラダの水気をきって、盛り付け (サラダをドレッシングで和える、きゅうり・アーモンドのトッピング)
7. 揚げ油の用意 (180°C)
8. タケノコの土佐煮盛り付け
9. スープにトマト入れて5分煮る
10. アジフライを揚げて盛り付け
11. スープにクレソンを入れて盛り付け

抹茶のムース：食べる前に盛り付け

アサリと春野菜のベトナムスープ	2人分
キヌアのサラダ ハニージンジャー Dressing	2人分 (Dressingは4人分)
タケノコの土佐煮	2~3人分
アジフライ	2尾分
抹茶のムース	出来上がり 130cc 容量×4個分

抹茶のムース	
A) ゼラチン	4 g
A) 牛乳	50cc
牛乳	150cc
B) 砂糖	大さじ 1
B) 抹茶パウダー	小さじ 1
B) スキムミルク	30 g

白あんクリーム	
C) 白花豆の甘煮	70 g
C) 牛乳	小さじ 1 と 1/2
C) バニラオイル	2 滴

みで

アジフライ	
アジ (中)	2 尾 (正味 1 尾 70 g)
A) 薄力粉	大さじ 3 (30 g)
A) 水	大さじ 3 (45 g)
パン粉 (乾燥)	30 g
揚げ油	鍋に 2cm くらいの量
中濃ソース	お好みで

28cm フライパン使用



タケノコの土佐煮	
タケノコ	1 本 (200 g 前後)
A) 水	250cc~ (タケノコがかぶる量)
A) しょう油	大さじ 2
A) みりん	大さじ 2
A) 砂糖	大さじ 1
A) かつお節	10 g

<タケノコのアク抜きと皮の剥き方>

生タケノコ 1 本

水 1L くらい

米ぬか 水の 2 割の容量 (カップ 150cc 分)

キヌアのサラダ	
キヌア	15 g
アーモンド	5 粒
ブロッコリーアルファルファ	1 pc (50 g)
セルフィーユ等	適量
カイワレ大根	1/2pc
きゅうり	1/2 本
ハニージンジャー Dressing	
A) 生姜	10 g
A) はちみつ	小 1 と 1/2 (10 g)
A) オリーブオイル	大さじ 1 (12 g)
A) りんご酢	大さじ 2 (30 g)
A) デイジョンマスタード (練)	小さじ 1 (4 g)
A) 塩	小 1/8 (1.5 g)

アサリと春野菜のベトナムスープ	
アサリ	120 g
クレソン又はセリ	30
ミニトマト	80 g (8~6 個)
A) お湯 (水)	30cc
A) 干しエビ	4 g
B) 水	300cc
B) ナンプラー	小さじ 1/2
B) 酒	大さじ 1