

## 2022.6 タイムスケジュール 時間栄養学レシピ

準備：洗米→浸水→炊飯

### 1. 切りもの

①アスパラ 4本：切り口を1cmほど切り落とし下半分くらいの皮を剥いて、ハカマ（がく）が気になれば取り除き、長さ4cmくらいに切る→600w40秒前後

②玉ねぎ 1個：上下を切り落とし、輪切りで4等分

ケーキ・サレ

玉ねぎ 1/2個：繊維に沿って薄切りにする

ドライトマト 25g：ザク切り

ミニトマト 6個：へたを取って、へたと平行に横半分に切り、切り口をキッチンペーパーに伏せて水分を吸わせておく

2. ケーキ・サレ作り（玉ねぎを炒める、冷凍コーンを乾煎りする→冷ます）

### 3. 切りもの続き

ラタトゥイユ

③ニンニク 1片：皮を剥いて根の切り口を落として縦に半割→鍋にAを合わせて弱火で加熱

④玉ねぎ 1/2個：2cm色紙切り

⑤ナス 2本：1cm輪切り

⑥ズッキーニ 1本：1cm輪切り

⑦パプリカ 1個：2cm色紙切り

⑧セロリ 1/2本：繊維を切る方向で薄切り

⑨トマト（中玉）2個：ザク切り

切りながら  
ラタトゥイユを  
炒める

オーブン  
180°C予熱スタート

3. ケーキ・サレ作り 180°C45分焼成

4. イカの肉詰め<sup>の</sup>春雨をぬるま湯か水に浸けてしんなりさせる

5. アスパラのごま味噌酢かけAを作る

6. イカの肉詰め<sup>の</sup>B（タレ）を合わせる

7. 玉ねぎステーキ作り→取り出して皿に盛り、Aを煮詰めてかける

### 8. 切りもの続き

⑩春雨：水気を搾って細かく切ってイカの肉詰めAのボウルへ入れる

⑪ししとう等：茎を少し切り落とす

⑫ショウガ 7g：みじん切り

イカの肉詰め

⑬イカ 1杯をさばく

イカ：ゲソを引き抜き、内臓と軟骨を取り出して中を水ですすいでキレイにし、剣先に包丁で少し切れ目を入れて水気をとる

ゲソ：目の下を切ってゲソだけにし、水で吸盤をしごきながら落として口も取る 水気を拭いて細かく刻み、Aのボウルに入れる \*ゲソ以外のAをボウルに入れる

9. イカの肉詰め作り→フライパンにアルミホイルを敷いて蒸焼（ししとうや甘長唐辛子はイカの隅で焼く）

10. アスパラにごま味噌酢を添えて盛り付け

11. ラタトゥイユ盛り付け

12. イカの肉詰めを切る→盛り付け（ししとう等、タレ）

アスパラのごま味噌酢かけ	2人分
玉ねぎステーキ	2人分
ラタトゥイユ (夏野菜の炒め煮)	6人分
イカの肉詰め	2人分
夏野菜のケーキ・サレ	18cm パウンド型・8人分

夏野菜のケーキ・サレ	
玉ねぎ	1/2個 (90g)
オリーブオイル	小さじ1/2 (2g)
A) 薄力粉	140g
A) ベーキングパウダー	小さじ1と1/2 (5g)

18cm パウンド型

オーブンシート

オーブン 180°C45分

B) 卵	2個 (100g)
B) オリーブオイル	20g
B) 牛乳	70g
B) 塩	小さじ1/4 (1.5g)
B) 粉チーズ	30g
C) ドライトマト	25g くらい
C) コーン (冷凍)	60g
C) ブラックオリーブ	30g (8粒)
C) 枝豆 (冷凍)	100g → 正味 50g
ミニトマト	6個

イカの肉詰め	
イカ (胴 20cm のもの)	1杯 (正味 110g)
ししとうや甘長唐辛子	適量 (付け合せ)
A) 豚ひき肉	100g
A) イカゲソ	1杯分
A) ショウガ	7g
A) 緑豆春雨 (乾燥)	10g
A) 塩	ひとつまみ
A) 胡椒	ひとつまみ
A) 片栗粉	小さじ1 (3g)
B) 砂糖	小さじ1/2 (2g)
B) ナンプラー	小さじ1/2 (3g)
B) 酢	小さじ1/2 (2.5g)

フライパン用のアルミホイル

Aの余りはつくねにできます

ラタトゥイユ (夏野菜の炒め煮)	
A) オリーブオイル	大さじ2 (24g)
A) ニンニク	1片 (6g)
A) ローリエ	1~2枚
塩	小さじ1/2 + ふたつまみ
1) 玉ねぎ 90g	1/2個
塩 少々	(塩小さじ1/2から取る)
2) ナス	2本 (200g)
2) ブッキーニ	1本 (200g)
塩 少々	(塩小さじ1/2から取る)
3) パプリカ	1個 (正味 135g)
3) セロリ	1/2本 (50g)
塩 少々	(塩小さじ1/2から取る)
トマト (中玉)	2個 (200g)
塩	小さじ1/2の残り

玉ねぎステーキ	
玉ねぎ	1個 (180g)
ごま油	小さじ1/2 (4g)
塩	ひとつまみ (0.5g)
A) 酒	大さじ1と1/2 (23g)
A) しょう油	大さじ1 (18g)
A) みりん	大さじ1 (18g)

アスパラのごま味噌酢かけ	
アスパラガス	4本
A) 白ごま	小さじ1と1/2 (3g)
A) 砂糖	小さじ1 (4g)
A) 味噌	小さじ1 (6g)
A) 酢	小さじ1 (5g)