

2022.7 タイムスケジュール 抗酸化レシピ

準備：炊飯 鶏むね肉をブライン液に漬ける（2時間～） 春雨サラダ A の計量 春雨を熱湯に浸して戻す

1. 鶏ハムを 500cc の水で茹でる（沸騰→鶏肉入れる→65°C40分・芯温最低 57°C）

2. チーズケーキ作りとプラムソース作り

3. 切りもの

①人参：1 本分の皮を剥いて太い方を薄く 30g スライス（春雨サラダ用）残りは縦半分に切る（グリル用）

パセリ（トッピング用・お好みで）：みじん切り

②干しエビ：みじん切り

③春雨：食べやすいサイズ

④きゅうり 1/2 本（50g）：縦半分に切って斜め薄切り

⑤にんじん：千切り（①でスライスしたものを使用する）

⑥半割鶏ハム 50g：脂を取り除き、食べ応えがあるくらいの大きさに割く

⑦玉ねぎ 1/4 個：繊維に沿ってスライス（辛い場合は水にさらす）

⑧玉ねぎ 1/4 個（23g）

⑨ズッキーニ 1/2 本（50g）

⑩セロリ 1/5 本（20g）

⑪ミニトマト 4 個（40g）→ボウル等へ

⑫長ネギ全量 2/3 本：みじん切り（2つに分ける）

⑬長ネギの葉：小口切り（トッピング用）

⑭生姜 10g：みじん切り

⑮ニンニク小さじ 1（3g・1/2 片）：みじん切り

⑯豆腐 300～400g：2cm くらいのさいの目切り→ボウル等へ

切りながら
もやし 1/4pc(60g)
茹でる

春雨
サラダ
A で
マリネ

1cm 角切り→鍋へ入れる

長ネギみじん 1/3 本分
生姜、ニンニクミジン切
フライパンへ入れる

残りのネギは
ボウル等へ

4. 麻婆豆腐作り（とろみを付ける前まで）

5. コンカッセスープ作り

6. にんじんをグリルしながら B を合わせる

(A)・フタ・強めの弱火→7分→裏返して上に B を乗せて 5分→裏返して 1～2分→盛り付け（パセリ、塩）

7. 春雨サラダ盛り付け

8. 麻婆豆腐とろみ付け→残りのネギ加える→盛り付け（トッピング各適量：長ネギの葉、ラー油、山椒）

9. コンカッセスープ再加熱→ミニトマト加える→盛り付け

麻婆豆腐	2～3 人分
にんじんのグリル	2 人分
夏野菜のコンカッセスープ	4 人分
自家製鶏ハムの春雨サラダ	4 人分
チーズケーキとプラムソース	18cm パウンド型・8 人分

＜プラムソース＞	
すもも（プラム）	250 g（4個）
砂糖	42.5 g（すももの17%量）

18cm パウンド型 オープンシート
 オープン 180°C20分湯煎焼→150°C25分

＜チーズケーキ＞	
A) 生クリーム	100 g
A) ホワイトチョコ	40 g
A) 砂糖	60 g
A) トンカ豆	1 g（1/2個）
A) バニラオイル	5滴くらい
B) クリームチーズ	200 g
B) ヨーグルト	100 g
B) レモン汁	20 g
B) コーンスターチ	10 g
卵	1個 溶く

夏野菜のコンカッセスープ	
鶏ハムの茹で汁+水	500cc
ズッキーニ	1/2本（50g）
セロリ	1/5本（20g）
コーン	20g
玉ねぎ	1/4個（23g）
鶏皮	1枚
鶏がら顆粒出汁	小さじ1（3g）
コンソメ顆粒出汁	小さじ1（3g）
ミニトマト	4個（40g）

＜肉味噌＞	
A) 豚ひき肉	80 g
A) 長ネギ	1/3本（30g）
A) 生姜	10 g
A) ニンニク微塵切	小さじ1（3g・1/2片）
A) 豆板醤	小さじ1/3くらい（2g）
B) 甜麺醤	小さじ1（6g）
B) 豆鼓醤	小さじ1（6g）
B) 紹興酒	小さじ2（10g）

＜麻婆豆腐＞	
木綿豆腐	300～400 g
C) 水	120 cc
C) 鶏がら顆粒出汁	小さじ2（6g）
C) しょう油	小さじ1（6g）
D) 片栗粉	大さじ1（9g）
D) 水	大さじ2
長ネギ	1/3本（30g）

＜仕上げ・トッピング＞	
長ネギの葉、ラー油、山椒 各適量	

にんじんのグリル	
にんじん	小1本
A) 水	大さじ2
A) オリーブオイル	小さじ1/4
A) 塩	ひとつまみ
B) 粉チーズ	大さじ1/2（3g）
B) ニンニクみじん切	小さじ1（3g・1/2片）
B) オリーブオイル	小さじ1/4
パセリ	お好みで
塩	ひとつまみ（適量）

自家製鶏ハムの春雨サラダ	
＜鶏ハム＞	
鶏むね肉	1枚（250gくらい）
ブライン液	水120cc+塩小さじ1 +砂糖小さじ1
水（茹でる用）	500cc
＜春雨サラダ＞	
A) 穀物酢	大さじ2
A) しょう油	大さじ1と1/2
A) 砂糖	小さじ1
A) ごま油	大さじ1/2
A) 干しエビ	大さじ1（7g）
B) 春雨（乾燥）	20g
B) きゅうり	1/2本（50g）
B) にんじん	30g
B) 玉ねぎ	1/4個
B) もやし	1/4pc（60g）
B) 鶏ハム	50g