

2022.8 タイムスケジュール ビタミン・ミネラルレシピ

準備：卵とバターを常温にする　とうもろこしの皮とひげ根を剥く

1. パスタ A の白ワインをレンチン (600w30 秒) →A を合わせて冷やす
2. 湯を 1L 準備 (トマト・イカ用)
3. アイス作り (時々袋の上から揉む/3~4h)
4. ミニトマト 8 個のへたを取って湯剥 (湯はイカでも使用)
5. 切りもの

①青唐辛子味噌のディップ用の野菜：きゅうり等

パ
ス
タ

② シソ 5 枚：茎を切り、葉を丸めて千切り

③ ミョウガ 1 本：薄く小口切り

④ミニトマト半分に切ってから皮を剥く →塩で 15 分程マリネ→A

⑤パセリ 2g +トッピング用：みじん切り →2g はサルシッチャの中身用のボウルへ

ス
ー
プ

⑥玉ねぎ 1/2 個：ザク切り

⑦とうもろこし 1 本：4 等分に切って、実を削ぎ落とす

⑧栗かぼちゃ 100g：半解凍し、皮を剥く (省略可)

⑨青唐辛子 10g：へたを取ってみじん切り

全て鍋へ入れて加熱 15 分
+コンソメ小さじ 2
水 150cc

パ
ス
タ

⑩明太子 1/2 腹：薄皮に切り込みを入れて中身を取り出す

⑪イカ 1 杯 ゲソ：1 本ずつに切り分ける 胴体：5mm 幅で筒切り→ザルに入れる

6. ミニトマトで使用した湯を再沸騰させ、イカに回しかけて冷ます
7. スープ作り→芯を出してブレンダー又はミキサーで滑らかにする→冷やす→豆乳
8. 青唐辛子味噌のディップ作り
9. イカをパスタ A でマリネ
10. サルシッチャの中身作り→成形 (焼くのは食べる前に)
11. ラングドシャ作り
12. 青唐辛子味噌のディップ盛り付け
13. スープ盛り付け (パセリ、黒胡椒)
14. パスタを茹でる (茹で汁大さじ 1/2 を A へ加える)
15. サルシッチャの中身焼く→盛り付け
16. パスタ仕上げ→氷水でしめて水気をきる→盛り付け

パスタ用塩水を沸かす
水 1L+塩小さじ 1 と 2/3

イカと明太子の冷製パスタ	2 人分
青唐辛子味噌のディップ	12 人分 (出来上がり 165 g)
サルシッチャの中身 (香草ハンバーグ)	2 人分
かぼちゃとトウモロコシの冷たいスープ	4 人分
ココナッツヨーグルトアイス/ラングドシャ	4 人分/カップ 8 個分

ココナッツヨーグルトアイス	
グreekヨーグルト	200 g
ココナッツミルクパウダー	30 g
砂糖 (ラカント使用)	40 g

ラングドシャ	
バター 常温	50g
粉砂糖	40g
卵 (M) 常温	1 個
バニラオイル	4 滴
A) アーモンドパウダー	10g
A) 薄力粉	40g
果物 (トッピング用)	お好みで

直径 11cm 170°C 11分前後

サルシッチャの中身 (香草ハンバーグ)	
牛豚ひき肉	100 g
パセリ	4~5 房 (2 g)
片栗粉	小さじ 1/2 (1.5 g)
ニンニクペースト	小さじ 1/8 (0.5 g)
ブーケガルニ (S & B)	小袋 1/2 pc (1 g)
塩	ふたつまみ (1 g)

青唐辛子味噌のディップ	
青唐辛子	10 g
ニンニクペースト	小さじ 1 と 1/2 (6 g)
ごま油	小さじ 1
A) 酒	小さじ 2
A) みりん	小さじ 4 (24 g)
B) 味噌	100 g
B) 砂糖	小さじ 4 (12 g)

イカと明太子の冷製パスタ	
パスタ (乾)	160 g (1 人 80 g)
パスタ用 1% 塩水 1 ℓ	水 1L+塩小さじ 1 と 2/3
イカ (刺し身用)	1/2 杯 (正味 50 g)
イカとトマト用の水	1 ℓ
明太子	1/2 腹 (1 本・30 g)
ミニトマト	8 個 (80 g)
塩 (ミニトマト用)	ふたつまみ
A) ごま油	大さじ 1/2
A) 白出汁 (3 倍濃縮)	大さじ 1
A) 白ワイン	大さじ 1
A) パスタの茹で汁	大さじ 1/2
B) シソ	5 枚くらい
B) ミョウガ	1 本
氷	分量外

かぼちゃとトウモロコシの冷たいスープ	
玉ねぎ	1/2 個 (45 g)
とうもろこし	1 本 (正味 100 g)
栗かぼちゃ (冷凍)	100 g
コンソメ	小さじ 2 (6 g)
水	150cc
低脂肪牛乳 (無調整豆乳)	200cc
パセリ (トッピング用)	少々
黒胡椒 (トッピング用)	お好みで

※タラコや明太子は 1 腹 2 本組です

※残ったイカは生姜醤油で和えるのがオススメ