

## 2023.12 タイムスケジュール 喉を守るレシピ

準備：洗米、浸水、炊飯

- みかんとホワイトチョコのヨーグルトムース作り
- 切りもの  
バターピーナッツ 10g：粗みじん切り→ボウル等へ  
白菜 150g：葉が大きい場合は縦半分に切ってから横方向で7mm幅のザク切り→塩ふたつまみ混ぜる  
菜の花 100g：切り口を切り落とし横半分又は3等分に切る→フライパンへ広げて入れる  
(菜の花※茎が太い場合は縦半分にも切る)  
ニンニク 4g：皮を剥く  
サニーレタス 60g：1.5cm角ザク切り→水に浸水  
ミニトマト (4~6個) 60g：1/2~1/4に切る  
ニンジン 150gくらい：皮を剥き、縦1/2~1/4に切って横方向で食べやすい長さに切る→ボウルへ
- チキンオーバーライスAを混ぜ合わせる  
鶏もも肉 200g：下処理→横半分に切る→Aをまぶして冷蔵庫で30分~マリネ
- 白菜とツナのアジアンサラダ作り  
白菜の水気とツナの水気を搾る→アジアンサラダAとピーナッツで和える→冷蔵保存
- ニンジンのグリエ作り  
ニンジンにAを加えて混ぜる→トースター又はオーブンで200度30分前後焼成
- 菜の花のニンニク胡麻味噌ソースがけ作り  
菜の花：水大さじ2ほど加えてフタをして蒸し焼き→ザルに広げて冷ます  
みりんを煮切る(600w20~30秒)  
ニンニクをすり下ろす  
ニンニク胡麻味噌ソースを作る
- チキンオーバーライス作り  
チキンオーバーライスCをビニル袋に入れて混ぜ合わせ、角の部分に寄せて固結び  
サニーレタスの水気をきる  
フライパン用のアルミホイルを敷いたフライパンで鶏もも肉を弱めの中火で両面焼く
- 米が炊けたらチキンオーバーライスBを加えて混ぜ合わせる
- 白菜とツナのアジアンサラダ盛付
- 菜の花のニンニク胡麻味噌ソースがけ盛付
- チキンをカット→チキンオーバーライスの盛付(ごはん、レタス、ミニトマト、C、シラチャーソース)
- ニンジンのグリエ盛付

食事後、みかんとホワイトチョコのヨーグルトムース試食

チキンオーバーライス	2人分
菜の花のニンニク胡麻味噌ソースがけ	2人分(ソースは4食分)
ニンジンのグリエ	2人分
白菜とツナのアジアンサラダ	2人分
みかんとホワイトチョコのヨーグルトムース	120cc×5個

みかんとホワイトチョコのヨーグルトムース	
<ヨーグルトムース>	
A) 粉ゼラチン	4.5 g
A) 水	大さじ 1
ホワイトチョコ	70 g
無糖ヨーグルト (常温)	150 g
B) 砂糖	30 g
B) 生クリーム (35%)	100 g

ゼラチンはヨーグルト+生クリームの1.8%

<みかんゼリー>	
みかん	4 個 (正味 200 g)
粉ゼラチン	3.6 g
C) 砂糖	お好みで小さじ 1/2
C) オレンジリキュール	小さじ 1
みかん	トッピング用に適量

ゼラチンはみかんの約1.8%

チキンオーバーライス	
鶏もも肉 (皮なし)	200 g
A) 塩 肉の1%	2 g ・ 小さじ 1/3
A) クミンパウダー	小さじ 1/3
A) チリパウダー	
A) コリアンダーパウダー	
A) パプリカパウダー	
米	1 合 (150 g)
B) ターメリック	小さじ 1/3
B) 鶏ガラ顆粒出汁	小さじ 1
サニーレタス	60 g
ミニトマト	60 g (4~6 個)
C) マヨネーズ	20 g
C) 無糖ヨーグルト	20 g
シラチャーソース	20 g

ニンジンのグリエ	
ニンジン	150 g くらい
A) 粉チーズ	6 g (大さじ 1)
A) 塩	ふたつまみ
A) タイムパウダー	小さじ 1/8 (4~5 ふり)
A) 白出汁	小さじ 1/2 (3 g)
A) オリーブオイル	小さじ 1/2 (2 g)

菜の花のニンニク胡麻味噌ソースがけ	
菜の花	100 g
<胡麻味噌ソース> 4 食分	
A) 味噌	30 g
A) ニンニク	4 g
A) みりん	25 g (煮切って 20 g 使用)
A) すり胡麻 (白)	5 g

白菜とツナのアジアンサラダ	
白菜	150 g
塩	ふたつまみ
ツナ (水煮)	1/2 缶 (35 g)
バターピーナッツ	10 g
A) ナンプラー	大さじ 1/2
A) レモン汁	大さじ 1/2
A) 砂糖	小さじ 1 (3 g)