

## 2022.2 タイムスケジュール 貧血予防レシピ

準備：アサリの砂抜き（水 200cc+塩小さじ 1）

### 1. 生シフォンケーキ作り

順番：A→油→牛乳→薄力粉→B メレンゲ→180°C15 分焼成

イチゴのカット

### 2. 切りもの

①春野菜 200 g：タラの芽：根本を一周剥いてガクを取る（大きい場合は縦半分に切る）

フキノトウ：切り口を少し落とし、熱湯で 3 分茹で、水に放つ

ウルイ：切り口を少し切り落とし、4cm 幅に切る

セリ：根を落とし、4cm 幅に切る

②ケーパー 大さじ 1：みじん切り

③春菊（茎込みで 100 g 使用）：葉のみを摘んで浸水する

④小松菜 100 g：4cm に切る

⑤ショウガ 7 g：みじん切り

⑥かぼちゃ 120 g：一口サイズで厚め（3~4mm）にスライス

→ラップをし、電子レンジ 600w2 分前後加熱、A で調味

⑦玉ねぎ 45 g（1/4 個）：繊維に沿ってスライス →味をみて水に放ち辛味を調整

⑧長ネギ 20g：半月小口切り →A・牛肉と一緒に耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ 600w1 分加熱→混ぜ合わせながらほぐし、再度 30 秒加熱

3. 小松菜を茹でる 焼きうどんのフライパン又は電子レンジ→ザルに広げて冷ます

4. 味噌 20 g をアルミホイルに広げ、トースターで焼き（4~5 分）、A と混ぜ合わせる

5. 味噌ダレ用の酒大さじ 1 を 600w30 秒加熱し、アルコールを飛ばす

6. 玉ねぎの辛味を確認し、水気を搾ってかぼちゃと混ぜ合わせる

7. 生シフォンケーキのホイップ作り→中に搾り入れる

8. 牛肉と春菊のコリアンサラダの B を混ぜ合わせる

9. 小松菜の水気を搾り、生姜味噌ダレを添えて盛り付け

10. 春菊を水切りし、牛肉と春菊のコリアンサラダの盛り付け

11. かぼちゃの甘酢和えの盛り付け

12. 焼きうどん作り

アサリを洗う→A と合わせて電子レンジ 600w1 分半→うどんを焼き始める→A に春野菜加える→600w1 分→うどんに A を加える→しょう油大さじ 1 で調味 →盛り付け

アサリと春野菜の焼きうどん	2 人分
かぼちゃの甘酢和え	2~3 人分
牛肉と春菊のコリアンサラダ	2 人分
小松菜の生姜味噌ダレ添え	2 人分 ショウガ味噌ダレは作りやすい分量
生シフォンケーキ	マフィン型 6 個分

生シフォンケーキ	
A) 卵黄	1 個
A) 砂糖	10 g
油	大さじ 1
牛乳	大さじ 1
薄力粉	25g
B) 卵白	1 個
B) 砂糖	15 g

<中に入れるホイップ>	
生クリーム	50cc
砂糖	3.5g
バニラオイル	2~3 滴 お好みで
イチゴ等	お好きな量
粉糖	適量

マフィン型 6 個

グラシンカップ 8 号サイズ

丸口金

搾り袋

アサリと春野菜の焼きうどん	
茹でうどん	2 玉
ゴマ油	小さじ 2
A) あさり	240 g
水 200cc+塩小さじ 1	
A) 酒	大さじ 1
A) 水	大さじ 1
春野菜	200 g
しょう油	大さじ 1
ケーパー	大さじ 1

28cm フライパン使用

小松菜の生姜味噌ダレ添え	
小松菜	100 g (1/2 袋)
<ショウガ味噌ダレ> 作りやすい分量	
A) 味噌	20 g
A) 砂糖	小さじ 1/2
A) 酒	大さじ 1
A) ショウガ	7 g
A) ゴマ油	お好みで加える

かぼちゃの甘酢和え	
かぼちゃ	120 g
玉ねぎ	45 g (1/4 個)
A) 酢	20 g
A) 鶏ガラ顆粒出汁	小さじ 1
A) 砂糖	小さじ 1

牛肉と春菊のコリアンサラダ	
牛薄切り肉	100 g
A) 長ネギ	20g
A) 片栗粉	小さじ 1 (3 g)
A) しょう油	小さじ 1 (6 g)
A) 酒又は水	小さじ 1 (5 g)
春菊 (茎込み 100 g)	葉のみで 60 g
B) コチュジャン	小さじ 1~大さじ 1/2
B) しょう油	大さじ 1
B) ごま油	小さじ 1
B) 酢	大さじ 1/2