

## 2022.3 タイムスケジュール 脂質異常症対策レシピ

準備：天ぷら・ミルフィーユの材料は冷やしておく 洗米→浸水→炊飯

1. ミルフィーユの生地作り カスタードクリーム作り いちごのカット

2. 切りもの

①春野菜 200 g：菜の花：茎が枝分かれているあたりで切り、上半分のみを使用

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分ける）

フキノトウ：切り口を少し落とし、ガクを広げてから洗う

②ししとう：茎を少し切り落とし、皮の1ヶ所を包丁の先端で刺す

③大和芋（100 g）：根を火で炙って焼き落とし、洗う

④しいたけ（30 g）：石づきを切り落とし、軸と傘に切り分けてスライス

にんじん（30 g）：皮を剥いて5mm厚の半月又はイチヨウ切り

ごぼう（30 g）：皮をたわしで洗い、縦半分に分けてから斜め薄切り

長ネギ（白）（50 g）：斜め薄切り

長ネギ（緑）：細く小口切り（トッピング用）

白菜（100 g）：縦半分に分けてザク切り

長ネギ（緑）以外と  
粕汁 A を鍋に入れて  
煮る

野菜合計 240 g 前後

3. 酒粕と水を溶いて、粕汁に入れて煮る→20分後火を止める

オーブン 210°C 予熱スタート

4. ミルフィーユ生地の折込

5. とろろ作り

6. ミルフィーユ生地を伸ばして焼成

7. ブリの照焼き準備：しょう油をまぶして拭く、Aを合わせる

8. 天ぷら衣と具材の準備：揚げ油温めスタート（170°C）、衣は薄力粉を加える手前まで作る、野菜に薄力粉をまぶす→野菜と衣は再度冷蔵庫へ

9. ブリとししとうを焼いて仕上げ→盛る

10. 粕汁の温め直し→すぐに器へ盛れる準備をしておく

11. とろろごはん盛り付け

12. 天ぷら衣に薄力粉を加えて揚げる→皿に天紙を敷いておく→天ぷらを網に上げてから皿へ盛り付け

13. 粕汁盛り付け→ネギ（緑）七味唐辛子

とろろごはん	2人分
野菜の粕汁	3~4人分
春野菜の天ぷら	2人分（卵なしマヨネーズ衣）
ブリの照焼き	2切れ分
バター少なめミルフィーユパイ	4人分

バター少なめミルフィーユパイ	
A) 薄力粉	70g
A) 有塩バター	28g 1cm 角に切る
冷水	30g
粉糖 (溶けるもの)	適量

長方形 (27cm×11cm・厚 3mm) に延ばしてフォーク等で生地全体を刺し、オープンシートを敷いた天板に乗せて粉糖を振り、霧吹きで水をかけてオープンシートを被せて天板上に重ねる **210.°C20 分焼成**

カスタードクリーム	
B) 卵黄	1 個
B) コーンスターチ	8g
B) 低脂肪牛乳	100g
B) バニラオイル	2 滴
砂糖 (ラカント)	15g 濾してから加える

イチゴ 適量 (トッピング用)

粉糖 お好みで

ブリの照焼き	
ブリ	2 切れ (1 切れ 80g)
しょう油	大さじ 1/2
ししとう等青物	お好みで
A) しょう油	大さじ 1
A) 酒	大さじ 1
A) みりん	大さじ 1
砂糖 (ラカント)	小さじ 1/2
たまり醤油	小さじ 1/2

28cm フライパン使用

フライパン用アルミホイル

とろろごはん	
大和芋	100g
A) 水	大さじ 1
A) 白出汁	小さじ 1 (6g)
A) 味噌	小さじ 1 (6g)
ごはん	1 人 100g くらい
青のり	お好みで適量

春野菜の天ぷら	
春野菜 (量は種類による)	40g くらい
薄力粉	適量
揚げ油	使用する鍋の深さ 3cm
塩	適量
<卵なしマヨネーズ衣>	
冷水	70g
米粉	25g
低カロリーマヨネーズ	10g
薄力粉	25g
<卵入の衣> 作りやすい分量	
冷水	140g
米粉	50g
卵黄	1 個
薄力粉	50g

野菜の粕汁	
しいたけ	2~3 個 (30g)
にんじん	30g
ごぼう	30g
長ネギ	50g
長ネギ (緑)	適量 (トッピング用)
白菜	100g
A) 水	400cc
A) 白出汁	20cc (大さじ 1 と 小さじ 1・24g)
A) 味噌	10~15g
酒粕	50g + 水 50cc
七味唐辛子	お好みで (トッピング用)