

2022.5 タイムスケジュール むくみ予防レシピ

準備：洗米→浸水→炊飯

乾燥大豆ミートの水戻し（乾燥の場合のみ）

1. ヨーグルトムース作り、マンゴーのカット

2. 切りものと茹でもの

①玉レタス大きい葉 2 枚 (50 g) : 7mm 幅くらいの千切り→浸水

②ミニトマト 10 個 (100 g) : 4 等分

サラダ用野菜のお湯 50cc 準備

各
適
量

③アスパラガス：切り口を 1cm ほど切り落とし下半分の皮を剥いて、
ハカマ（がく）が気になれば取り除き、長さ 4cm くらいに切る

④スナップえんどう：筋を取る

⑤そら豆：サヤから取り出し、豆の端（黒い線が付いていない側・
お歯黒）に浅く切り込みを入れる

切ったらすぐ蒸茹

そら豆：2分

スナップえんどう：1分

アスパラガス：30秒

⑥ベビーリーフ：浸水した後、水気をきる→浸水

⑦玉ねぎ 1/2 個ドレッシング用 (90 g) : ザク切り（又はすり下ろす）→ブレンダー（ミキサー）容器へ

玉ねぎ 1/2 個タコライス用 (90 g) : みじん切り

余った玉ねぎはスープに加えても可

3. ドレッシング作り→ドレッシング用の容器等へ

4. タコライス作り（A→ひき肉→B→C）

オーブン予熱 230°C スタート

5. 切りもの続き

ヤンソンさんの誘惑（ポテトグラタン）A を合わせておく

⑧男爵イモ中 1 個 (120 g) : 皮を剥いて半分に切り、3mm 厚にスライス→耐熱容器に並べる

（アンチョビフィレ使用の場合はみじん切り）

A を芋に注ぎ入れて粉チーズを振りかけ、予熱が完了したら 14 分焼く

冬瓜とエビのスープ A を鍋に入れて沸かす

⑨冬瓜正味 100~120 g (1/8 個) : 一口大で 1cm 厚に切り分け、皮と種を切り落とす

⑩エビ正味 65 g (殻付 70~80 g) : 殻を剥いて背側に浅く切り込みを入れて背ワタを取り除く

（大きい場合は半分に切る）

6. タコライス用のレタスの水切り、サラダ野菜の水切り & 盛り付け

<ヤンソンさんの誘惑が焼き上がる前に>

スープ A へ

5分加熱

7. タコライス盛り付け

8. スープ盛り付け

9. ヤンソンさんの誘惑盛り付け

ヨーグルトムースが固まったらマンゴーとセルフィーユ等の盛り付け

タコライス（大豆ミート&豚肉）	2~3 人分
ヤンソンさんの誘惑（ポテトグラタン）	2 人分
冬瓜とエビのスープ	2 人分
農園風サラダ／クリーミーわさびドレッシング	2 人分
ヨーグルトムース	出来上がり 200cc 容量×4 個分

ヨーグルトムース	
A) ゼラチン	5 g
A) 水	大さじ 2
B) ヨーグルト	200 g (無脂無糖)
B) レモン汁	小さじ 1 と 1/2
B) 砂糖 (ラカント)	15 g
生クリーム	100cc
マンゴー	1 個 (適量)
セルフィーユやミント	適量

タコライス (大豆ミート&豚肉)	
A) 玉ねぎ	1/2 個 (90 g)
A) 油	小さじ 1/2
豚ひき肉 (赤身)	150 g
B) ニンニクペースト	1/2 片 (3 g)
B) 大豆ミート	100 g 乾燥 : 33 g
B) クミンパウダー	小さじ 1 (2.5 g)
B) チリパウダー	小さじ 2 (5 g)
C) ケチャップ	大さじ 2 (35 g)
C) 中濃ソース	大さじ 1 (36 g)
C) 水	大さじ 4
C) ミニトマト	10 個 (100 g)
C) 塩	小さじ 1/2 (3 g)
又はコンソメ顆粒 小さじ 1	
玉レタス	大きい葉 2 枚 (50 g)
ごはん	1 人 110 g

ヤンソンさんの誘惑 (ポテトグラタン)	
男爵イモ	中 1 個 (120 g)
A) 牛乳	70 g
A) 生クリーム	30 g
A) アンチョビペースト	3 g (1 枚)
A) ニンニクペースト	1/2 片分 (3 g)
粉チーズ	小さじ 2 (6 g)

農園風サラダ	
アスパラガス	各適量 (合計正味 120 g)
スナップえんどう	
そら豆	
ベビーリーフ	
クリーミーわさびドレッシング	
玉ねぎ	1/2 個 (80~90 g)
りんご酢	25cc
油 (グレープシード)	25cc (20 g)
砂糖	5 g (小さじ 1 と 1/2)
塩	小さじ 1/2
わさび	5 g (チューブ 10cm)

冬瓜とエビのスープ	
冬瓜	正味 100~120 g (1/16 個)
エビ	正味 65 g (殻付 70~80 g)
A) 鶏ガラ顆粒出汁	小さじ 1 と 1/2
A) 水	250cc
A) 紹興酒	大さじ 1

余った玉ねぎを加えても可