

## 2023.5 タイムスケジュール むくみ対策レシピ

準備：酢飯の洗米、浸水

### 1. 酢飯の炊飯

### 2. 若鮎作り

### 3. 切りもの

ズッキーニ 1本 (150~200g) : 両端を切り落とし、長さを半分に切る→縦方向で4~6等分に切って、横方向で食べやすい長さ→Aに1時間~一晩漬ける

サラダ野菜 (適量) : 必要に応じて用意

レモン 1/4個 (サラダ用) : くし形切

青ジソ 5枚くらい : 茎を切って縦半分に切り、千切り

生姜 10~20g くらい : 皮のまま薄切りにしてから千切り

ミョウガ 1本 : 縦半分に切って斜め薄切り

新じゃがいも 2個 (120g) : たわしでしっかり洗い、3~4等分の輪切り

ゴボウ 60g (新ごぼう 1本) : 表面をたわしでしっかり洗い、3mm厚斜め薄切り

長ネギ 40g (約1/3本) : 3mm厚斜め薄切り

### 4. ゴボウとひき肉のスープ作り

### 5. 寿司酢を合わせる

### 6. カツオの漬けAの用意→冷ます

### 7. 酢飯作り→10分蒸らし→皿に盛っておく

### 8. カツオ 120g : 厚さ8mmくらいに切ってAに漬ける (10~30分)

### 9. 新じゃが : 電子レンジ600W3分前後加熱

### 10. サラダ : 盛り付け (レモン、オリーブオイル等、塩)、(新じゃがの味噌和えを盛る場所を空けておく)

### 11. 新じゃがの味噌和え作り

### 12. スープの温め直し

### 13. ズッキーニの浅漬け : 盛り付け

### 14. 新じゃがの味噌和え : 盛り付け (ゴマ)

### 15. カツオの手こね寿司 : 盛り付け (酢飯→ショウガと海苔→カツオ→青シソ)

### 16. ゴボウとひき肉のスープ : 盛り付け

ズッキーニの浅漬け	3~4人分
新じゃがの味噌和え サラダ仕立て	2人分
ゴボウとひき肉のスープ	2人分
カツオの手こね寿司	2人分
<b>若鮎 (和菓子)</b>	<b>3~4匹分</b>

若鮎 (和菓子)	
<生地> 1匹 35g 使用	
A) 卵	1個 (50g)
A) 砂糖	40g
A) 水	小さじ2 (10g)
A) みりん	小さじ1 (6g)
B) 薄力粉	50g
B) 重曹	0.5g (小さじ1/4)

<求肥> 1匹 10~15g 使用 (5匹分)	
C) 白玉粉	20g
C) 砂糖	18g
C) 水	30g
小豆餡	60~80g 1匹 20g 使用
油	適量

ズッキーニの浅漬け	
ズッキーニ	1本 (150~200g)
A) 昆布	2g
A) しょう油	大さじ1 (18g)
A) 米酢	小さじ1/2 (2.5g)
A) みりん	小さじ2 (12g)

ゴボウとひき肉のスープ	
ゴボウ	60g (新ごぼう 1本)
長ネギ	40g (約1/3本)
ゴマ油	小さじ1
鶏モモひき肉	50g
鶏ガラ顆粒出汁	小さじ1 (3g)
酒	大さじ1 (15g)
水	250g

カツオの手こね寿司	
<カツオの漬け>	
カツオ (刺し身)	120g
A) しょう油	大さじ2 (36g)
A) みりん	大さじ1 (18g)
<酢飯>	
米	1合 (150g)
B) 水	1合分から 30cc 取り除く
B) 昆布	1.5g くらい
C) 砂糖	6g (小さじ2)
C) 米酢	30g (大さじ2)
<トッピング>	
青ジソ	5枚 くらい
生姜	10~20g くらい
ミョウガ	1本
海苔	全形 1/2枚 くらい

新じゃがの味噌和え	
新じゃがいも	2個 (120g)
ゴマ油	小さじ1/2 (2g)
A) 味噌	大さじ1/2 (9g)
A) みりん	大さじ1/2 (9g)
A) 酒	大さじ1/2 (7.5g)
A) はちみつ	小さじ1 (7g)
炒りゴマ (白)	小さじ1/2 (1g)
<サラダ>	
サラダ野菜	適量 (1人 40g)
レモン	1/4個 (またはレモン汁)
オリーブオイル	適量 (1人 小さじ1)
塩	適量 (1人 ひとつまみ)

※酢飯に塩を加えるなら 2g (小さじ1/3)