

2023.3 タイムスケジュール 脂質異常症予防レシピ

準備：アサリ 100g の砂抜き

1. 練乳淡雪ムースといちごゼリー作り
2. ワカメの柚子胡椒ケツパー和え：タレをボウルで合わせる
3. 切りもの

ウド 80g ~ 100g (4cm×3)：包丁で皮を剥き、繊維方向で 3mm 厚薄切り →皿に盛る

春野菜（以下から組み合わせて合計 80g 使用）

リゾット

ウドの皮：ざく切り

タラの芽：切り口の部分をぐるりと剥き、ガクを剥いて縦半分に切る（大きい場合はさらに横半分）

ウルイ：長さを半分に切って、根に近い方は縦半分に切り、長さ 2cm くらいでざく切り

（飾り用にウルイの葉を長さ 3~4cm×4 枚残す）

ワカメ和え物

生わかめ 90g：サッと洗って水気を搾ってざく切り → タレに浸ける

玉ねぎ 30g：繊維方向で薄切り → 水にさらす

ケツパー 18g：みじん切り

アクアパッツァ

黒オリーブ 4 粒 (13g)：縦半分に切る

ミニトマト 100g (8~10 個)：縦半分に切る

ケツパー 12g と一緒に小皿等へ

ニンニク 1 片：横半分に切る

赤唐辛子 1 本：半分にちぎぎって種を抜く

ベーコン 20g：みじん切り → リゾットのフライパンへ

4. ウドのぬた：タレを合わせる
5. 春野菜のリゾット作り
6. アクアパッツァ作り
7. ウドのぬた：食べる直前でタレをかけて完成
8. ワカメの柚子胡椒ケツパー和え：盛り付け
9. バケットのカットと焼成
10. 春野菜のリゾット：盛り付け（粉チーズ、黒胡椒、生ハム、ウルイの葉）
11. アクアパッツァ：フライパンのまま提供
12. バケット：盛り付け

練乳淡雪ムースといちごゼリーの試食

アクアパッツァ	2 人分
春野菜のリゾット	2 人分
ワカメの柚子胡椒ケツパー和え	4 人分
ウドのぬた	2 人分
練乳淡雪ムースといちごゼリー	2 人分 (120cc×2 個)

鍊乳淡雪ムースといちごゼリー	
<いちごゼリー>	
A) イチゴ	正味 90 g
A) 白ワイン	40 g
A) 砂糖	大さじ 1 (12 g) 前後
B) 粉ゼラチン	2 g
B) 水	大さじ 1/2 (7.5 g)

<鍊乳淡雪ムース>	
C) 牛乳	30 g
C) 練乳	30 g
C) バニラオイル	適量
C) 粉ゼラチン	小さじ 1/2 (1.5 g)

アクアパッツァ	
切身魚 (サワラなど)	2 切れ
アサリ	100 g
塩水 (3%)	200cc くらい
オリーブオイル	適量
A) ニンニク	1 片
A) 赤唐辛子	1 本
A) オリーブオイル	大さじ 1/2 (6 g)
B) 種なし黒オリーブ	4 粒 (13 g)
B) ケッパー	大さじ 1 (12 g)
B) ミニトマト	100 g (8~10 個)
B) 白ワイン	大さじ 2 (30 g)
B) 水	100cc 前後

春野菜のリゾット	
春野菜 (※下記参照)	80 g
米	80 g
オリーブオイル	大さじ 1/2 (6 g)
ベーコン	20 g
A) 白ワイン	大さじ 1 (15 g)
A) 水	250 g
A) コンソメ顆粒	小さじ 1
水	130~200 g
塩	お好みで適量
粉チーズ	10 g
生ハム	1 人 1 枚 (お好みで適量)
黒胡椒	お好みで適量
※以下から組み合わせる (ウド、タラの芽、ウルイ、菜の花等)	

ウドのぬた	
ウド	80 g ~ 100 g (4cm×3)
<タレ>	
白みそ	大さじ 2 (36 g)
酢	大さじ 1 (15 g)
砂糖	大さじ 1/2 (6 g)

ワカメの柚子胡椒ケッパー和え	
生わかめ	90 g
玉ねぎ	30 g
白ゴマ	お好みでひとつまみ
<タレ>	
ケッパー	大さじ 1 と 1/2 (18 g)
柚子胡椒	小さじ 1 (8 g)
砂糖	小さじ 2 (6 g)
昆布顆粒出汁 (無塩)	小さじ 1/2 (2 g)
しょう油	小さじ 1 (6 g)
酢	小さじ 2 (10 g)
水	大さじ 2 (30 g)