

2022.1 タイムスケジュール 喉を守るレシピ

準備：洗米→浸水→炊飯

1. スポンジシート作り

卵ホイップ→薄力粉→B→190°C12分焼成→側面のオープンシートを剥がす→ラップ

2. 切りもの

①鶏むね肉 350g：皮を取る、一口大 →A をペーストにし、鶏肉をマリネ

②カブの根 1~2個：スライス

③カブの葉 40g：葉をメインにザク切り →電子レンジ 600w 40秒前後

④パセリ 15g：茎込みでザク切り

⑤菜の花 100g：茎縦半分、食べやすい長さ →蒸煮

⑥小松菜 100g：4~5cm幅

⑦ゴボウ 1/4本、長ネギ 1/2本：ザク切り →鍋へ Bで煮る

⑧舞茸 80g：石づき切り落とし

⑨にんにく 2片：縦半分に切る } フライパンへ

3. ヨーグルトクリーム作り

4. カブの葉ソース作り

5. ゴママヨソース作り

6. ガーリックバターチキン作り

7. バナナとスポンジシートのカット、イチゴ：お好みでカット

8. デザート盛り付け

9. カブのカルパッチョ風サラダ盛り付け

10. 菜の花のゴママヨソース盛り付け

11. ポターージュ再加熱→鶏皮取る→ブレンダーでペースト→盛り付け

12. ガーリックバターチキン盛り付け

カブのカルパッチョ風サラダ カブの葉ソース	2~3人分
菜の花のゴママヨソース	2人分
冬野菜のポターージュ (里芋、ゴボウ、長ネギ)	2人分
ガーリックバターチキン	2~4人分
ヨーグルトクリームとバナナのグラスケーキ	4人分

ヨーグルクリームとバナナのグラスケーキ	
A) 卵	2 個
A) 砂糖 (メレンゲ用)	40 g
薄力粉	30 g
B) 牛乳	17 g
B) バター	10 g

<トッピング>	
D) 生クリーム	50cc
D) 砂糖 (生クリーム用)	10 g
ギリシャヨーグルト	100 g
バニラオイル	4~5 滴
バナナ	1 本
イチゴ	8 粒
お好きなジャム、粉糖	各適量
セルフィーユ、ミント等	お好みで

ガーリックバターチキン	
鶏むね肉 (皮なし)	1~2 枚 (350 g)
A) 塩	小さじ 1/4
A) 白ワイン	大さじ 1
A) 水	大さじ 1
A) 舞茸	30 g
B) にんにく	2 片
B) 水	150cc~
B) フライドオニオン	10g
B) チリパウダー	大さじ 1/2
B) 塩	小さじ 1/3
B) 舞茸	50 g (適量)
小松菜	100 g (1/2pc)
生クリーム	70cc
粉チーズ	大さじ 1 (12g)
バター	8g

カブのカルパッチョ風サラダ カブの葉ソース	
カブ (葉付)	1~2 個 (200~250 g)
A) カブの葉 (茎込み)	葉をメインに 40 g
A) パセリ (茎込み)	15 g
A) オリーブオイル	大さじ 1/2
A) 酢	小さじ 2
A) レモン汁	小さじ 2
A) 塩	小さじ 1/4
A) アンチョビ	2 枚 (6 g)

冬野菜のポタージュ (里芋、ゴボウ、長ネギ)	
A) ゴボウ	1/4 本 (約 50g)
A) 長ネギ	1/2 本 (50 g)
A) 里芋 (冷凍)	100g
B) 鶏皮	1 枚
B) コンソメ顆粒出汁	小さじ 1 (3 g)
B) 水	250cc
オリーブオイル	お好みで
ブラックペッパー	お好みで

菜の花のゴママヨソース	
菜の花	100 g くらい
茹でる水	100cc
A) 砂糖	小さじ 1/2
A) 酢	小さじ 1/2
A) しょう油	6 g (小さじ 1)
A) 白練ゴマ	15 g (大さじ 1)
A) マヨネーズ	12 g (大さじ 1)
A) 塩	ひとつまみ

参考：コンソメキューブ 1 個 = 5.3 g