

2023.4 タイムスケジュール モチベーションを管理するレシピ

準備：米の洗米→浸水

1. 桜餅風プリン作り
2. 鶏むね肉 1 枚 300 g : 厚みが変わる境目で横半分に切り、厚い方はさらに厚みが半分になるように切る
鶏皮 : 3 等分に切る (省略可)
3. カオマンガイの鶏肉を茹でる →
4. 切りもの

① 水 400cc 鶏がら顆粒 小さじ 1 酒 大さじ 1

A を沸かし、鶏むね肉を入れて再沸騰させてクツクツする火加減でフタをして 5 分ほど茹でる → そのまま冷ます

カオマンガイ きゅうり 1/2 本 (50 g) : 斜めスライス又は角切り } バットや皿へ (後でパクチーと鶏を追加)
ミニトマト 4~6 個 (50 g) : 1/2~1/4 に切る }

和え物 菜の花 80 g : 7mm~1cm の小口切り → 電子レンジ 600w 1 分 30 秒

玉ねぎ 1/8 個 (10 g) : みじん切り → 水にさらす

グリル 春キャベツ 1/4 個 (250 g) : 芯を落とさずにくし形切り

ニンニク 1/2~1 片 (3~6 g) : 根の固い部分を切り、皮を剥いて縦半分に切る

ニンニク 1~3 g (カオマンガイタレ) : 根の固い部分を切り、皮を剥く (後ですりおろし)

スープ 大根やカブ、白菜 50 g : 細切り (カブはくし形切り)

長ネギ 25 g : 斜めスライス } 鍋へ

ショウガ 10 g : 千切り

コロッケ そら豆正味 100 g : サヤから実を取り出す → 黒い筋の反対側へ浅く切込み

玉ねぎ 1/4 個 (25 g) : ざく切り又はみじん切り

長ネギ 10 g : ざく切り又はみじん切り

パクチー (省略可) 5 g (茎込み) : ざく切り又はみじん切り

パクチー適量 (カオマンガイ、スーフトッピング用) : ざく切り

青唐辛子 2 g (カオマンガイタレ) : みじん切り → 小ボウルや小鉢へ

玉ねぎは和え物と
コロッケで使用

<カオマンガイのタレ>
ニンニクをすりおろして
青唐辛子と小ボウルや小
鉢で合わせる

5. 空豆のコロッケ作り : 焼く前まで (そら豆を茹でる → A ブレンダー → 成形 → ゴマ)
6. 鶏の茹で汁で作るおまけのスープ作り
7. 米の炊飯 (鶏皮乗せる) スタート
8. カオマンガイ作り : タレ、鶏を裂く → 鶏はトッピング用のバットや皿へ
9. 菜の花と雑穀のナンプラー和え作り
10. 空豆のコロッケを焼く → 盛り付け
11. 春キャベツのグリルを焼く (ローズマリー : ハサミで長さを半分に切る) → 盛り付け
12. 菜の花と雑穀のナンプラー和え → 盛り付け
13. カオマンガイの盛り付け (タレを添える)

桜餅風プリン : 茹であずきのトッピング → 試食

空豆のコロッケ	2 人分
カオマンガイ / おまけのスープ	2 人分
菜の花と雑穀のナンプラー和え	2 人分
春キャベツのグリル	2 人分
桜餅風プリン	70cc 容器 4 個分

桜餅風プリン	
A) 砂糖	10 g
A) アガー	2 g
牛乳	120 g
白玉粉	8 g
桜パウダー	小さじ 1/4
食紅 (赤)	極微量

<トッピング>	
茹であずき (低甘味)	50 g

カオマンガイ	
鶏むね肉	1 枚 300 g
A) 水	400cc
A) 鶏がら顆粒	小さじ 1 (3 g)
A) 酒	大さじ 1 (15 g)
米	1 合 (150 g)
鶏皮	1 枚
<タレ>	
タオチオ又は味噌	大さじ 1 (18 g)
砂糖	小さじ 1/2 (1.5 g)
レモン汁	小さじ 1/2 (2.5 g)
酢	小さじ 1/2 (2.5 g)
しょう油	小さじ 1/2 (3 g)
青唐辛子	2 g (約 1 本)
にんにく	1~3 g
<添え野菜>	
きゅうり	1/2 本 (50 g)
ミニトマト	4~6 個 (50 g)
パクチー	適量
鶏の茹で汁で作るおまけのスープ	
茹で鶏の茹で汁	全量
大根やカブ、白菜	50 g
長ネギ	25 g
ショウガ	10 g
シーズニングソース 又はしょう油	小さじ 1 (6 g)
パクチー	適量

空豆のコロッケ	
A) そら豆	正味 100 g
A) 玉ねぎ	1/4 個 (25 g)
A) 長ネギ	10 g
A) 薄力粉	大さじ 1 (9 g)
A) パクチー (省略可)	5 g (茎込み)
A) クミンパウダー	小さじ 1/4
A) 塩	小さじ 1/4 (1.5 g)
白ゴマ	12 g
油	小さじ 2 (8 g)

菜の花と雑穀のナンプラー和え	
菜の花	80 g
玉ねぎ	1/8 個 (10 g)
A) 雑穀	20 g
A) 砂糖	小さじ 1 (3 g)
A) レモン汁	小さじ 2 (10 g)
A) ナンプラー	大さじ 1/2 (9 g)

キューピー「サラダクラブ」10種ミックス (豆と穀物)

春キャベツのグリル	
春キャベツ	1/4 個 (250 g)
A) オリーブオイル	小さじ 1 (4 g)
A) バター	5 g
A) ニンニク	1/2~1 片 (3~6 g)
A) ローズマリー (省略可)	10cm
しょう油	小さじ 1 (6 g)