

## 2023.5 タイムスケジュール むくみと高血圧対策レシピ

準備：米の洗米→浸水→炊飯

1. サワラに塩をふる（10～15分冷蔵庫で漬ける）  
味噌ダレを袋で混ぜ合わせておく
2. バナナヨーグルトのムースとキウイのコンフィチュール作り
3. サワラの表面をキッチンペーパーで拭いて、味噌ダレに漬ける（冷蔵庫で2時間）

### 4. 切りもの

- サ  
ラ  
ダ
- サニーレタス：食べやすい大きさに切って浸水
  - ラディッシュ：葉と根を切り落として薄切り
  - スナップエンドウ：筋を取り除く
- シソ お好みで：茎を取り除き、縦半分にして丸めて千切り→小ボウルや皿へ

- 肉  
じ  
ゃ  
が
- ジャガイモ 250g：大きめ一口大→ザッと洗う
  - 玉ねぎ 1/2個（90g）：横半分にしてからくし形切り
  - にんじん 60g（1/3本）：大きめ乱切り
- 鍋へ

共通野菜  
玉ねぎ にんじん

### 5. 肉じゃが作り

### 6. 切りもの

- ド  
レ  
ッ  
シ  
ン
- 玉ねぎ 45g（1/4個）
  - にんじん 30g：皮を剥く ← ザク切り
  - セロリ 20g
  - ミニトマト 40g：ヘタを取る
- +黒オリーブ 4粒  
ブレンダー等の容器へ

肉じゃが  
時間の余裕があれば煮汁が半量程  
度の状態で火を止めて煮含ませる

- ソ  
黄  
身  
酢
- アスパラガス 4本（80g）：根本1cmくらいを切り落とし、下半分の皮を剥き、4等分
  - 帆立 2個（25g）：横方向で半分にスライス→昆布顆粒出汁を両面に振りかけて冷蔵庫で10分～マリネ

7. スナップエンドウ（40秒）とアスパラ（1分）を茹でる（お湯は黄身酢ソースでも使用）
8. 黄身酢ソース作り→氷水で冷やす
9. ドレッシング作り→容器へ
10. サニーレタスの水切り→盛り付け  
(スナップエンドウを割る、ラディッシュ)

肉じゃが  
水分量が最初の 1/4 量  
ほどになったら完成

11. サワラをキッチンペーパーで拭いてフライパンで両面焼く（フライパン用ホイル・弱火・フタなし）
12. ホタテとアスパラの黄身酢ソース添え：盛り付け（ホタテを拭く、アスパラ、黄身酢ソース）
13. 肉じゃが：盛り付け
14. サワラの味噌漬け焼き：盛り付け（シソ）

食後：バナナヨーグルトムースとキウイのコンフィチュール

炒めない！基本の肉じゃが	2～3人分
サワラの味噌漬け焼き	2人分
デトックスサラダ 人参と香味野菜のドレッシング	2人分（ドレッシングは6食分）
ホタテとアスパラの黄身酢ソース添え	2人分（黄身酢ソースは3食分）
バナナヨーグルトムースとキウイのコンフィチュール	450cc分

バナナヨーグルトのムースと キウイのコンフィチュール	
<バナナヨーグルトムース>	
A) ゼラチン	4.5 g (小さじ1と1/2)
A) 水	大さじ1
B) グreekヨーグルト	(無糖) 200 g
B) 砂糖	40 g
B) 完熟したバナナ	1本 (正味 100 g)
B) レモン汁	小さじ1 (5 g)
生クリーム (35%)	100 g

<キウイのコンフィチュール>	
キウイ	3個 (300 g)
砂糖	10%

デトックスサラダ 人参と香味野菜のドレッシング	
サニーレタス	適量
ラディッシュ	2個
スナップエンドウ	6本
<人参と香味野菜のドレッシング>	
玉ねぎ	45 g (1/4個)
にんじん	30 g
セロリ	20 g
ミニトマト	40 g (3~4個)
黒オリーブ	4粒 (12 g)
クミンパウダー	小さじ1/4くらい
オリーブオイル	20 g
しょう油	大さじ1と1/2 (27 g)
酢	大さじ2 (30 g)
砂糖	小さじ1/2 (1.5 g)

炒めない！基本の肉じゃが	
A) ジャガイモ	250 g
A) 玉ねぎ	1/2個 (90 g)
A) にんじん	60 g (1/3本)
A) 牛又は豚薄切り肉	80 g
B) 水	ヒタヒタ (約 150 g)
B) しょう油	大さじ1と1/2 (27 g)
B) みりん	大さじ1と1/2 (27 g)
B) 酒	大さじ1 (15 g)
B) 砂糖	小さじ1 (3 g)

ホタテとアスパラの黄身酢ソース添え	
アスパラガス	4本 (80 g)
帆立 (刺身用)	2個 (25 g)
昆布顆粒出汁 (無塩)	適量
<黄身酢ソース> 作りやすい分量	
A) 卵黄	1個
A) みりん	大さじ1 (18 g)
A) 砂糖	小さじ1/2 (1.5 g)
A) 塩	小さじ1/4 (1.5 g)
米酢	大さじ1 (15 g)

サワラの味噌漬け焼き	
サワラ	2切れ (1切れ 70 g)
塩	1切れにつきひとつまみ
A) 味噌	50 g
A) 砂糖	大さじ1 (9 g)
A) みりん	大さじ1 (18 g)
A) 酒	大さじ1と1/2 (22 g)
シソ	お好みで