

2023.7 タイムスケジュール 時間栄養学レシピ

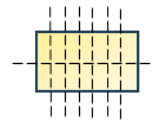
準備：新生姜に塩 1.5%をまぶす（3日前） 米の洗米→浸水→炊飯

1. プラムゼリー作り
2. ひじき（乾）10g：たっぷりの水で戻す
インゲン 180g + 2本：そのまま茹でる（お湯は油揚げの油抜きで使用）
3. 油揚げ（手揚げ風）1枚（50g）：油抜きをして搾る→とりあえず鍋に入れておく
4. 新生姜の味噌漬け作り：水洗いしてキッチンペーパーで拭き、Aに漬けて時々袋を揉んで混ぜながら2週間～1か月ほど漬け込む ※試食は前もって味噌漬けしたものを使用

5. 切りもの

ひじき煮

にんじん 50g：長さ 1.5cm の細切り
油揚げ 1枚：長辺方向を横半分に切ってから重ね、横方向で細めの短冊切り
→ひじき煮作り：大豆の水煮+A



アジ

ミョウガ 2本（35g）：縦半分に切ってから縦方向でスライスし、90度方向を変えてみじん切り
長ネギ 30g：両面斜め蛇腹切りにし、横方向からみじん切り
→アジの香味野菜マリネのAを合わせる

インゲン

種なし黒オリーブ 5粒（15g）：みじん切り又はざく切り
ケッパー 小さじ 1（4g）：みじん切り又はざく切り
ニンニク 1g（1/6片）：すり下ろす
} すり鉢又は
ブレンダー容器又は
ボウルへ

アジ 2尾（正味 200g）：三枚おろしにして骨を抜き、身を横半分又は 3等分に切る
→アジに薄力粉まぶして焼く→Aをかけてマリネ

6. インゲンのオリーブソースがけ：ソース作り：ブレンダー又はすり鉢

7. 切りもの続き

インゲン 180g：へたを落として食べやすい長さ→皿に盛る
インゲン 2本（ひじき煮のトッピング用）：へたを落として斜めスライス→小皿等へ
新生姜の味噌漬け：水洗いして水気を拭き、薄くスライス→盛り付け

8. ひじき煮：盛り付けしてインゲンをトッピング
9. インゲンのオリーブソースがけ：盛り付け
10. アジの香味野菜マリネ：盛り付け

プラムゼリーの試食

アジの香味野菜マリネ	2~3人分
新生姜の味噌漬	6人分
インゲンのオリーブソースがけ	3人分
ひじき煮	4人分
プラムゼリー (アガー使用)	4個分

プラムゼリー (アガー使用)	
A) アガー	小さじ1と1/3 (4g)
A) 砂糖	10g
B) 水	100g
B) 白ワイン	50g
B) プラム (皮)	3個分
プラム (果実)	3個 (180~200g)
キウイ	1個 (100g)

アジの香味野菜マリネ	
アジ	2尾 (正味200g)
薄力粉	適量 (7gくらい)
油	大さじ1/2 (6g)
A) ミョウガ	2本 (35g)
A) 長ネギ	30g
A) 白ごま	大さじ1/2 (3.5g)
B) 砂糖	大さじ1 (12g)
B) しょう油	大さじ1 (18g)
B) 酢	大さじ1と1/2 (22g)
B) 水	大さじ1と1/2 (22g)
B) 鶏がら顆粒出汁	小さじ1 (3g)

新生姜の味噌漬	
新生姜	150g
塩	1.5%
A) 味噌	100g
A) 砂糖	80g

インゲンのオリーブソースがけ	
インゲン	180g
水 (レンチンの場合)	大さじ2
A) 種なし黒オリーブ	5粒 (15g)
A) アンチョビフィレ 又はペースト	6g (2枚)
A) ケッパー	小さじ1 (4g)
A) ニンニク	1g (1/6片)
A) オリーブオイル	大さじ1 (12g)

ひじき煮	
ひじき (乾)	10g
大豆の水煮	60g
油揚げ (手揚げ風)	1枚 (50g)
にんじん	50g
インゲン	2本 (20g)
A) 和風顆粒	5g
A) 水	ひたひたになる量 (200g)
A) 砂糖	大さじ1 (12g)
A) しょう油	大さじ1と1/2 (27g)
A) みりん	大さじ1 (18g)