

## 2021.1 タイムスケジュール 良い声が出るようにサポートするレシピ

1. りんごのアイス作り
2. 切りもの
  - ①にんじん：ピーラーでスライス
  - ②セロリの葉：粗みじん
  - ③レンコン：5mm厚のイチョウ切り
  - ④玉ねぎ：7mm角 ・長ネギ：1/4本→7mm角 1本→4cm ・セロリ 7mm角 にんにく：1/2切潰す
3. チキンスープの野菜炒め→15分加圧
4. にんじんのリボンサラダ和え (A)
5. ネギの焼きびたし作り
6. レンコンのきんぴら作り
7. チキンスープCの切りもの
  - ①カブ：クシ型切り カブの葉：茎→小口切り 葉→ザク切り
  - ②じゃがいも：12~16等分の一口大
  - ③マッシュルーム：1/2~1/4に切る
8. チキンスープ減圧→骨を外す→C加える→10分煮る
9. にんじんのリボンサラダ仕上げ (B)
10. 各種盛り付け

チキンスープ	
A) 鶏手羽元	350g
A) 塩	ひとつまみ
B) 玉ねぎ	1/4個
B) 長ネギ	1/4本
B) セロリ	1/3本 (30g)
B) にんにく	1/2片
オリーブオイル	大きじ1
C) カブ	1個
C) カブの葉	カブ1個分~1/2個分
C) じゃがいも	1個
C) マッシュルーム	2~3個
C) ペンネ	40g
D) 水	400cc
D) ローリエ	1枚
D) 塩	小さじ1/2

レンコンのきんぴら	
レンコン	140g
ゴマ油	小さじ1
A) しょう油	大きじ1/2
A) みりん	大きじ1
A) 塩	小さじ1/6

にんじんのリボンサラダ	
にんじん	縦1/2本
A) 柚子果汁	大きじ1
A) はちみつ	小さじ1
塩	小さじ1/6 (人参の1%)
B) 粒マスタード	小さじ1
B) セロリの葉 (パセリ)	適量

ネギの焼き浸し	
長ネギ	1本
油	少々
A) 和風出汁 (無塩)	50cc
A) 薄口しょう油	大きじ1/2
A) 砂糖	小さじ1

りんごのアイス	
りんご	1/2個
しょうが	5g
A) 生クリーム	100cc
A) 卵黄	1個
A) ヨーグルト	50g
A) はちみつ	50gくらい
A) 柚子果汁	小さじ1