

## 2024.7 タイムスケジュール 美肌と生活習慣病対策レシピ

1. マンゴーのレアチーズケーキ作り
2. 大豆ミートを水で戻す
3. にんじんとオリーブのマリネ：袋でA レモン汁大さじ1 (15g) ナンプラー小さじ1/2 (3g) を合わせる

### 4. 切りもの

#### パセリ (3種分)

ヴィシソワーズ用 5~10g : 洗って水切り

にんじんとオリーブのマリネ用 4~5g : みじん切り →A の袋へ

パスタ・にんじんマリネのトッピング用適量 : みじん切り

マンゴーのレアチーズケーキ  
上層のゼリー作り

トマト 2~3個 (100~160g 前後) : ざく切り →小ボウル等へ

ピーマン 4個 : 両端を切り落として種を取り除き、3~4等分の筒切り →皿かバットに並べる

ピーマンの両端 : ヘタを取り除いてみじん切り →肉ダネをこねるボウルへ

にんじん 160g : 皮を剥き、長さ4cm前後で横に切って繊維方向でスライスしてから千切り →A の袋へ

じゃが芋 1個 150g : 皮を剥いて半月の薄切り

玉ねぎ 60g (1/3個) : 薄切り

混ざらないようにしてボウルへ

種なし黒オリーブ 5粒 (15g) : 小口切り →A の袋へ

アンチョビ 6g (2枚) : みじん切り →A の袋へ

#### ニンニク (2種分)

パスタ用 1片 (6g) : スライス →パスタで使うフライパンへ

にんじんとオリーブのマリネ用 3g (1/2片) : すり下ろし →A の袋へ

5. にんじんとオリーブのマリネを混ぜ合わせる
6. パセリのヴィシソワーズ作り (ピューレ状にして冷やすところまで)
7. ピーマンの肉詰め作り (焼く前まで・タレも合わせておく)
8. パセリのヴィシソワーズに牛乳加えて仕上げ →器に分注 →冷蔵庫へ
9. ピーマンの肉詰目を焼く
10. トマトとカッテージチーズのワンポットパスタ作り
11. にんじんとオリーブのマリネ：盛り付け
12. ピーマンの肉詰め：タレをかけて盛り付け
13. パセリのヴィシソワーズ：トッピング (パセリ、黒胡椒)
14. トマトとカッテージチーズのワンポットパスタ：盛り付け (パセリ、カッテージチーズ)

マンゴー：食べやすい大きさに切る

マンゴーのレアチーズケーキ：トッピングして試食

トマトとカッテージチーズのワンポットパスタ	2人分
パセリのヴィシソワーズ	3~4人分
にんじんとオリーブのマリネサラダ	4人分
ピーマンの肉詰め	2~4人分
マンゴーのレアチーズケーキ (アガー使用)	125cc 容器 4個分

マンゴーのレアチーズケーキ (アガー使用)	
ビスケット	5枚くらい (30g 前後)
バター	10g
ギリシャヨーグルト	50g
A) アガー	5g
A) 砂糖	20g
B) マンゴーピューレ	50g
B) クリームチーズ	100g
B) 生クリーム	50cc

<上層のゼリー>	
C) アガー	2.5g (小さじ 2/3)
C) 砂糖	10g
D) 水	40g
D) マンゴーピューレ	100g
マンゴー (トッピング用)	適量
ミント (トッピング用)	適量

ピーマンの肉詰め	
ピーマン	4個 (200g くらい)
A) 合いびき肉	140g
A) 片栗粉	大さじ 1/2 (4.5g)
A) 塩	小さじ 1/6 (ふたつまみ・1g)
A) 黒胡椒	お好みで
大豆ミート (乾燥)	45g
<甘酢タレ>	
水	100cc
砂糖	大さじ 1 (9g)
酢	大さじ 1 (15g)
しょうゆ	大さじ 1 (18g)
片栗粉	小さじ 1 (3g)

トマトとカッテージチーズのワンポットパスタ	
スパゲティ (乾)	140g
ニンニク	1片 (6g)
オリーブオイル	大さじ 1/2 (6g)
水	350~400g
塩	小さじ 1/3 (2g)
昆布顆粒出汁 (省略可)	2.5g
ラウンドレッドトマト	2~3個 (100~160g)
カッテージチーズ	60g (トッピング用)
塩	適量
パセリ	適量 (トッピング用)

にんじんとオリーブのマリネサラダ	
ニンジン	160g
A) アンチョビフィレ	6g (2枚)
A) ニンニク	3g (1/2片)
A) パセリ	4~5g
A) 種なし黒オリーブ	5粒 (15g)
A) レモン汁	大さじ 1 (15g)
A) ナンプラー	小さじ 1/2 (3g)
オリーブオイル	小さじ 1 (4g)

パセリのヴィンソワーズ	
じゃが芋	1個 150g (正味 130g 前後)
玉ねぎ	60g (1/3個)
バター	8g
A) パセリ	5~10g
A) 水	150g
A) コンソメ顆粒	小さじ 1 と 1/2 (4.5g)
A) 白ワイン	小さじ 1 (5g)
牛乳	300g くらい
パセリ	適量 (トッピング用)
黒胡椒	適量 (トッピング用)