

## 2024.10 タイムスケジュール 便秘改善！美肌ごはん

準備：米の洗米→浸水→炊飯

1. 温泉卵作り 66~68°Cに保ちながら 45分湯煎

2. 栗のムース作り

玉ねぎ 45g、ピーマン 1個  
ボウルへ

3. 切りもの

サラダ野菜適量：食べやすい大きさに切って浸水

マッシュルーム 100g (8~10個)：切り口を切り落とし、3~4mm厚でスライス→盛り付け皿等へ

南蛮漬け

玉ねぎ 45g (1/4個)：スライス (25g)：ザク切り

ピーマン 1個 (30~40g)：へたと種を取り除いて千切り

ニンジン 50g：皮を剥いてザク切り

<ドレッシング用>

玉ねぎ 25g

ニンジン 50g

ブレンダー容器へ

麻婆白滝

長ネギ (白の部分) 20g：みじん切り→パット等へ

長ネギ (緑の部分) 適量：薄い小口切り→トッピング用

シイタケ 40g (2~3個)：石づきを取り除いて軸を切り落とし、傘と軸をスライスする→パット等へ

白滝 200g前後：食べやすい長さに切る→フライパンへ

鮭 2切れ (150g)：お好みで骨と皮を取り除く

フライパン 1個で作業する場合、白滝を乾煎りし、盛り付け予定の皿へ一旦取り出しておいてください

4. 鮭の南蛮漬け作り

鮭に塩→片栗粉→中火~強火で両面を焼く→玉ねぎ、ピーマン、A→マリネ

5. 麻婆白滝作り (Dを入れる手前まで)

6. 栗のムース盛り付け

生クリーム、チョコ、クルミ

7. ドレッシング作り

サラダ野菜の水切り→盛り付け

8. マッシュルームのクリーム煮作り→盛り付け

9. 麻婆白滝作り (Dでとろみ付け) →盛り付け (長ネギ (緑の部分)、ごま油又はラー油)

10. 鮭の南蛮漬け→盛り付け

温泉卵の確認

鮭の南蛮漬け	2人分
温泉卵のサラダ 人参ドレッシング	2人分 (ドレッシング 6食分)
マッシュルームのクリーム煮	2人分
麻婆白滝	2~4人分
栗のムース	90cc×4個分

栗のムース	
A) 粉ゼラチン	3 g
A) 牛乳	40 g
B) マロンペースト	160 g
B) 牛乳	60 g
C) 生クリーム	100+30 g
C) 砂糖 (ラカント)	5+2 g

トッピング	
クルミ (ロースト)	4 個
チョコの飾り (チョコペン)	4 個

鮭の南蛮漬け	
鮭	2 切れ (150 g)
塩	ふたつまみ
玉ねぎ	45 g (1/4 個)
ピーマン	1 個 (30~40 g)
片栗粉	小さじ 2 くらい
油	適量
A) 砂糖	小さじ 2 (6 g)
A) 酢	大さじ 2 (30 g)
A) しょう油	大さじ 1 (18 g)
A) みりん	大さじ 1/2 (9 g)
A) 塩	ひとつまみ (0.5 g)
A) 昆布顆粒出汁 (無塩)	2.5 g (小さじ 1)
A) 水	40 g

マッシュルームのクリーム煮	
A) マッシュルーム	100 g (8~10 個)
A) バター	5 g
B) 牛乳	50 g
B) スキムミルク	7 g
B) しょう油	小さじ 1 (6 g)
パセリみじん切り	適量

温泉卵のサラダ 人参ドレッシング	
<ドレッシング>	
ニンジン	50 g
玉ねぎ	25 g
油	20 g (大さじ 1 と 小さじ 2)
白出汁	10 g (大さじ 1 と 小さじ 1)
みりん	9 g (大さじ 1/2)
酢	25 g (大さじ 1 と 小さじ 2)
塩	小さじ 1/4 (1.5 g)
<サラダ>	
卵 (常温)	2 個+試し割り 1 個
サラダ野菜	適量

麻婆白滝	
(生芋) 白滝	200 g 前後
A) 油	小さじ 1/2 (2 g)
A) 豚挽き肉	40g
B) 豆板醤	大さじ 1/2 (7 g)
B) 甜面醤	大さじ 1/2 (9 g)
C) 砂糖	小さじ 1/2 (1.5 g)
C) 鶏ガラ顆粒出汁	小さじ 1 (3 g)
C) しょう油	大さじ 1/2 (9 g)
C) 紹興酒又は酒	大さじ 1 (15 g)
C) 水	150 g
C) シイタケ	40g (2~3 個)
D) 長ネギ (白の部分)	20 g
長ネギ (緑の部分)	適量
D) 片栗粉	小さじ 1 (3 g)
D) 水	小さじ 2 (10 g)
ごま油又はラー油	小さじ 1/2 (2 g)