

2024.9 タイムスケジュール 疲労回復レシピ（ハサミ使用）

準備：米の洗米→浸水→炊飯

1. カスタードはちみつプリン作り→冷やす
2. ミートローフ作り→焼成

3. チミチュリソース：切りもの→チミチュリソース作り

パセリ（茎込み）18g：ハサミでざく切り
ニンニク 1/2～1片（3～6g）：ハサミで根元の固い部分を切り、皮を剥く
青唐辛子 1本（4～5g）：へたを取り除いてハサミでざく切り

4. スープ：切りもの

ジャガイモ 1個（100g）：ピーラーで皮→ラップで包んで600w3～4分（多少火が通ってなくても可）
長ネギ 30g：ハサミで1cm輪切り

5. スープ作りと切りもの

長ネギ炒める、Bを加える、ジャガイモをレードルで崩す
マッシュルーム 3～4個（40g）：切り口をハサミで切り落とし、手で1/2～1/4等分にちぎって入れる

6. 胡麻和えのAを作る（ゴマを擦って調味料と合わせる）

みりん大さじ 1/2（9g）：600w15秒

7. ナスのソテー：切りもの→調理、盛り付け

ナス 1本（100g）：ハサミでへたを切り落とし、縦に切り込みを入れさらに縦半分→一口大に切り分ける
ナスのレモンしょう油ソテー作り→盛り付け（小ネギ（お好みで）適量：ハサミで切りながらトッピング）

8. スープ作りの続き

ブロッコリー加える（大きければレードルで切る）

9. ミートローフの切り分け（※これだけは包丁を使用）→盛り付け

（黒オリーブ、チミチュリソース、ミニトマト、ルッコラ等の野菜：ハサミで切る）

10. 胡麻和え：切りもの→盛り付け

ミニトマト 4～5個（50g）：へたを取り除き、ハサミで縦1/2に切る
きゅうり 1/2本（50g）：ハサミで端を切り落とし、そのまま乱切りのように切る
ミニトマトとキュウリの胡麻和え：混ぜ合わせて盛り付け

11. マッシュルームのスープ：盛り付け

12. プリンのホイップを作って盛り付け（サクランボ缶）

タコス風味のミートローフ	パウンド型 1台分	ナスのレモンしょう油ソテー	2人分
チミチュリソース	10人分	ミニトマトとキュウリの胡麻和え	2人分
マッシュルームのスープ	2人分	カスタードはちみつプリン	120cc×4個分

カスタードはちみつプリン	
A) はちみつ	35 g
A) 生クリーム	100cc
A) 牛乳	150 g
A) バニラオイル (省略可)	3~4 滴
B) 卵	2 個
B) 卵黄	1 個

<カラメル>	
a) 砂糖	15 g
a) 水	大さじ 1/2
b) 水	大さじ 1/2
<トッピング>	
生クリーム	50 g
砂糖	小さじ 1 (3 g)
サクランボ缶	4 個

ナスのレモンしょう油ソテー	
ナス	1 本 (100 g)
ごま油	小さじ 1 (4 g)
A) しょう油	小さじ 1 (6 g)
A) はちみつ	小さじ 1 (7 g)
A) レモン汁	小さじ 1/2 (2.5 g)
小ネギ (お好みで)	適量

マッシュルームのスープ	
ジャガイモ	1 個 (100 g)
A) 長ネギ	30 g
A) オリーブオイル	小さじ 1 (4 g)
B) 水	300 g
B) コンソメ顆粒	大さじ 1/2 (4.5 g)
B) 白ワイン	大さじ 1/2 (7.5 g)
マッシュルーム (茶)	3~4 個 (40 g)
冷凍ブロッコリー	40 g
黒胡椒	お好みで

チミチュリソース	
パセリ (茎込み)	18 g
ニンニク	1/2~1 片 (3~6 g)
青唐辛子	1 本 (4~5 g)
オリーブオイル	40 g
リンゴ酢	25 g
塩	小さじ 1/2 (3 g)
オレガノ (乾)	2~3 振り

タコス風味のミートローフ	
豚びき肉	150 g
鶏ひき肉 (胸)	150 g
A) 豆腐 (絹)	200 g
A) フライドオニオン	25 g
A) パン粉	25 g
A) 卵	1 個
A) トマトペースト	大さじ 1 (18 g)
A) クミンパウダー	小さじ 2 (4 g)
A) オレガノ	小さじ 1 (0.5 g)
A) 一味唐辛子	小さじ 1/3 (0.8 g)
A) 塩	小さじ 2/3 (4 g)
<添えているもの>	
黒オリーブ チミチュリソース ミニトマト ルッコラ等の野菜	

ミニトマトとキュウリの胡麻和え	
ミニトマト	4~5 個 (50 g)
きゅうり	1/2 本 (50 g)
A) 白ごま (又はすりゴマ)	大さじ 1 と 1/2 (9 g)
A) しょう油	大さじ 1/2 (9 g)
A) みりん	大さじ 1/2 (9 g)
A) 砂糖	小さじ 1 (3 g)