

2024.11 タイムスケジュール 肝機能をアップさせるレシピ

準備：米の洗米→浸水→炊飯 ロールイカ、カボチャの解凍 (乾燥ワカメの場合は水戻し)

1. カボチャ餅 (焼く前まで) とみたらし餡作り

2. 切りもの

蒸し物 三つ葉 お好みで：食べやすい大きさに切る→ボウルや小皿等へ タラコを切ったら包丁・まな板を洗う
タラコ 20g：薄皮から卵をこそげ取る→電子レンジ可の容器へ まな板は使い捨てシート等だと便利

和えもの わかめ 70g (乾燥なら6~7g)：食べやすい大きさにザク切り } ボウル等へ
鶏ハム (サラダチキン) 50g：細かく裂く
玉ねぎ 1/4個 (45g)：スライスし、辛味を確認して水にさらす

カレースープ カブ小 1個 (60~70g)：根と葉を切り落として4~6等分のくし形切り } まとめてボウル等へ
レンコン 70~80g：皮を剥いて1.5cm厚のイチョウ又は半月切り
ニンジン 80~90g：皮を剥いて1.5cm厚のイチョウ又は半月切り

シイタケ 1~2枚 (20g)：スライス } まとめて可 } 混ぜらないようにしてバットへ
玉ねぎ 45g：みじん切り
セロリ 20g：みじん切り
ショウガ 6g：みじん切り

ミディトマト 1個 (80g前後)：へたを取り除いて一口大→ボウルや小皿等へ

イカとブロッコリーの塩炒め ニンニク 6g (1片)：みじん切り } フライパンへ
ショウガ 10g：みじん切り
ブロッコリー 120g：小房に分けて食べやすい大きさ→耐熱皿へ入れてラップ→600w1分30秒前後加熱
セロリ 40g：5mm厚斜め薄切り→小皿等へ
ロールイカ 120g：包丁を傾けて格子状の切込み (松笠切り) →小皿等へ入れて冷蔵庫

3. ゴロゴロ野菜のカレースープ作り (トマトを加える前まで)

4. 玉ねぎの水気をきって、ワカメと鶏ハムの白出汁ポン酢和え作り

5. 豆腐の蒸し物 (加熱前まで) とたらこ餡作り

6. ワカメと鶏ハムの白出汁ポン酢和え：盛り付け

7. イカとブロッコリーの塩炒め作り→盛り付け

8. カレースープにトマトを加えて軽く加熱→盛り付け

9. 豆腐の蒸し物の加熱 (ラップして600w3分50~4分) →盛り付け (たらこ餡を乗せる)

カボチャ餅を焼いて盛り付け (みたらし餡、きな粉)

豆腐の蒸し物 たらこ餡	2~4人分
ゴロゴロ野菜のカレースープ	2人分
イカとブロッコリーの塩炒め	2人分
ワカメと鶏ハムの白出汁ポン酢和え	2~3人分
カボチャ餅 (みたらし餡)	2~4人分

カボチャ餅	
冷凍栗カボチャ	160 g → 正味 140 g 前後
A) 片栗粉	大さじ 4 (36 g)
A) 砂糖	小さじ 1 (3 g)
A) 塩	ひとつまみ (0.5 g)
油 (焼く用)	適量

みたらし餡	
しょう油	小さじ 2 (12 g)
砂糖	大さじ 1 (12 g)
水	大さじ 2 (30 g)
片栗粉	小さじ 1/2 (1.5 g)
きな粉	お好みで適量 (4~5 g)

ゴロゴロ野菜のカレースープ	
A) カブ	小 1 個 (60~70 g)
A) レンコン	70~80 g
A) ニンジン	80~90 g
A) シイタケ	1~2 枚 (20 g)
A) 油	小さじ 1 (4 g)
B) 玉ねぎ	45 g
B) 油	小さじ 2 (8 g)
b) セロリ	20 g
b) ショウガ	6 g
C) 水	350cc
C) 鶏ガラ顆粒出汁	大さじ 1 (7.5 g)
C) カレー粉	小さじ 1 (2 g)
C) コリアンダーパウダー	小さじ 1/4 (1.3 g)
C) クミンパウダー	小さじ 1/4 (1.3 g)
C) シナモンスティック	1/2 本
ミディトマト	1 個 (80 g 前後)

※Bの野菜合計 230~260 g 前後

コリアンダー、クミン、シナモンスティックは省略しても構いません

ワカメと鶏ハムの白出汁ポン酢和え	
わかめ (乾燥なら 6~7 g)	70 g
鶏ハム (サラダチキン)	50 g
玉ねぎ	1/4 個 (45 g)
<白出汁ポン酢>	
白出汁 (3 倍濃縮)	大さじ 1 と 1/2 (27 g)
ユズ果汁	小さじ 2 (10 g)

イカとブロッコリーの塩炒め	
A) ニンニク	6 g (1 片)
A) ショウガ	10 g
A) ゴマ油	小さじ 2 (8 g)
ブロッコリー	120 g
セロリ	40 g
ロールイカ	120 g
B) 鶏ガラ顆粒出汁	小さじ 2 (5 g)
B) 紹興酒	大 1 と 小 1 (20 g)
B) 水	65cc
B) 片栗粉	小さじ 1 (3 g)

豆腐の蒸し物 たらこ餡	
A) 絹豆腐	200 g
A) 長芋	50 g
A) 卵白	1 個 (30 g)
A) 片栗粉	大さじ 1 (12 g)
A) 塩	ひとつまみ
<たらこ餡>	
B) 白出汁 (3 倍濃縮)	大さじ 1 (18 g)
B) タラコ	20 g
B) 片栗粉	小さじ 1 (3 g)
B) 水	80 g
三つ葉	お好みで