

## 2024.12 タイムスケジュール 疲れた胃を労わるレシピ

1. リンゴのジュレ作り→冷やす
2. ほうとうの麺作り→生地を休ませる  
ほうとうの A と味噌 25 g を鍋へ入れておく  
絹豆腐 100 g : キッチンペーパーで包む→電子レンジ 600w 1 分 30 秒加熱して水気を搾る (70~75 g)

### 3. 切りもの

- 大根 150 g : 半月切り又は輪切りで極薄切り→水に放つ
- サラダ  
ディルの葉 適量 : ザク切り (トッピング用)  
ディルの葉と茎 1 g くらい : 粗みじん切り又はブレンダーやミキサーで作業 } ドレッシング容器へ  
ケッパー 8 g : 粗みじん切り又はブレンダーやミキサーで作業
- ナッツ  
ブロッコリー 80 g : 小房に分けて洗い、電子レンジ 600w 1 分~1 分 30 秒加熱 (途中天地返し) →ザルに  
あけて冷ます  
ミックスナッツ 12 g : 刻む→すり鉢へ
- ほうとう  
シイタケ 1~2 個 (20 g) : 5mm 厚のスライス  
にんじん 40 g 前後 : 5mm 厚の半月切かイチョウ切り  
大根 80 g 前後 : 5mm 厚の半月切かイチョウ切り  
長ネギ (白い部分) 40 g : 斜め薄切り  
ゴボウ (冷凍可) 30 g : 縦半分に切ってから斜め半月薄切り  
白菜 50 g 前後 : (葉が大きいものは縦半分に切ってから) 横方向で 1 c m 幅のザク切り  
長ネギ (緑の部分) お好みに適量 : 薄く小口切り→小皿等へ  
かぼちゃ (冷凍可) 正味 100 g : ワタを取り除いて一口大に切る→小皿等へ } 分ければ同じ皿でも可
- 肉団子  
ショウガ 5 g : すり下ろす又はみじん切り→ボウルへ  
白菜 100 g : (葉が大きいものは縦半分に切ってから) 横方向で 1 c m 幅のザク切り→耐熱皿へ敷く

ほうとうの鍋へ  
入れて味噌の半  
量を加えて煮る

4. 肉団子作り \_\_\_\_\_ 10 等分に丸めて白菜の上に乗せる→ラップ
5. ほうとうの麺の成形→カット→煮る (かぼちゃ、残りの味噌 (汁で溶く))
6. ナッツダレ作り
7. ドレッシング作り ほうとうの麺は食べる 15 分前に煮始める
8. サラダ盛り付け (大根の水気をきる、ツナ、ディル) ドレッシングをかける 又は添える
9. 白菜と肉団子の蒸し物 : 600w 4 分加熱→提供
10. ブロッコリーをナッツダレで和える→盛り付け
11. ほうとう : 長ネギ (緑の部分) をトッピング

【麺から作る】ほうとう	2 人分
白菜と肉団子の蒸し物	2 人分
ブロッコリーのナッツ和え	2 人分
大根のツナサラダ	2 人分
リンゴの赤いジュレ (皮使用)	125cc×4 個

リンゴの赤いジュレ（皮使用）	
A) リンゴ	正味 150 g
A) 砂糖	40 g
A) 水	200 g
A) カルバトス（白ワイン）	50 g
B) ゼラチン	7 g
B) 水	30 g
レモン汁	小さじ 2（10 g）

【麺から作る】ほうとう	
A) 水（スープ用）	800cc
A) 酒	大きじ 2（30 g）
A) いりこ顆粒出汁（無塩）	7.5 g
B) 強力粉	70 g
B) 薄力粉	70 g
B) 水	70～75 g
打ち粉	適量
C) シイタケ	1～2 個（20 g）
C) にんじん	40 g 前後
C) 大根	80 g 前後
C) 白菜	50 g 前後
C) 長ネギ（白い部分）	40 g
C) ゴボウ（冷凍可）	30 g
長ネギ（緑の部分）	お好みで適量
かぼちゃ（冷凍可）	正味 100 g
味噌	25+25 g

ブロッコリーのナッツ和え	
ブロッコリー	80 g
＜ナッツダレ＞	
A) ミックスナッツ	12 g
A) 砂糖	小さじ 1（3 g）
A) しょう油	小さじ 1 と 1/2（9 g）

白菜と肉団子の蒸し物	
A) 鶏ももひき肉	100 g
A) 絹豆腐	100 g
A) 紹興酒	大きじ 1/2（7.5 g）
A) 塩	小さじ 1/4（1.5 g）
A) ショウガ	5 g
A) 片栗粉	小さじ 1 と 1/2（4.5 g）
白菜	100 g
ポン酢	適量
柚子胡椒	お好みで

大根のツナサラダ	
大根	150 g
ツナ缶（水煮）	1 缶
ディル（省略可）	適量
黒胡椒	お好みで
＜ドレッシング＞ 4 食分	
A) ケッパー	8 g
A) 塩	小さじ 1/4（1.5 g）
A) 砂糖	小さじ 1（3 g）
A) 油	15 g
A) リンゴ酢	50 g
A) ディル茎と葉（省略可）	1 g くらい