

## 2025.1 タイムスケジュール 免疫・生体防御のレシピ

準備：米の洗米→浸水→炊飯

1. ヨーグルトとクリームチーズのケーキ作り→冷やす

170°C50分 湯煎焼き

2. 切りもの

焼き浸し	レンコン正味 70g : 皮を剥いて7mm厚で輪切り又は半月切り	}	焼く→A→B→浸
	カボチャ正味 70g : 種とワタをスプーンで取り除き、7mm厚のスライス		
ちゃんちゃん焼き	人参 40g (1/4本) : 7mm厚輪切り	}	フライパンへ 下：人参、玉ねぎ 上：白菜、椎茸
	玉ねぎ 45g (1/4個) : 繊維を断ち切る方向で1cm厚の半月切り		
	白菜 : 100~120g ざく切り		
	シイタケ 2個 (30~40g) : 石づきを切る→軸を付けたまま縦半分に切る→ 傘の上部半分的位置に切り込みを入れて手で割いて4等分		
	大根 (ふろふき大根) 3cm厚筒切り 2個 : 皮を厚めに剥く→お好みで面取り→十字に隠し包丁→A煮		
ブロッコリー	ブロッコリー 100g : 小房に分け、食べやすい大きさに切る→600w1分30秒加熱→ザル	}	小ボウル等へ
	白ゴマ小さじ 1 (3g) : 包丁で好みの状態に切って香りを出す		
	ケッパー 5g : みじん切り		
	ショウガ (ふろふき大根) 5g : みじん切り→耐熱容器へ		小ボウルへ
	ネギの緑の部分 (ふろふき大根) 適量 : 薄い小口切り→小皿等へ		
	ニンニク 1/2片 (アンチョビソース) + 1/2片 (ちゃんちゃん焼き) : すり下ろす又はみじん切り		
	鮭 2切 (ちゃんちゃん焼き) (120g) : 鱗があれば落として洗う→冷蔵庫		小鍋かフライパンへ

3. アンチョビソース作り→器へ

4. 鶏ひき肉の餡作り

ラップなし電子レンジ 600w50秒加熱→混→20秒おきに加熱→混→沸騰したら10秒加熱

5. ちゃんちゃん焼き作り

6. ブロッコリー：盛り付け (アンチョビソース添える)

7. ふろふき大根：盛り付け (大根、鶏ひき肉の餡、ネギの緑の部分)

8. カボチャとレンコンの焼き浸し：盛り付け

9. ちゃんちゃん焼き：混ぜてフライパンのまま提供

ヨーグルトとクリームチーズのケーキ：冷えたら切り分けてブルーベリージャムを添える

鮭のちゃんちゃん焼き	2人分
ふろふき大根 鶏ひき肉の餡かけ	2人分
ブロッコリーのアンチョビソース添え	2人分 (ソースは6食分)
カボチャとレンコンの焼き浸し	2人分
ヨーグルトとクリームチーズのケーキ	18cm パウンド型 1台分

ヨーグルトとクリームチーズのケーキ	
A) クリームチーズ	200 g
A) グreekヨーグルト	200 g
砂糖 (ラカント)	80 g
卵	1 個
レモン汁	大さじ 2 (30 g)
コーンスターチ	20 g
ブルーベリージャム	適量

} 600w1分30秒前後

鮭のちゃんちゃん焼き	
白菜	100~120 g
玉ねぎ	45 g (1/4 個)
人参	40 g (1/4 本)
シイタケ	2 個 (30~40 g)
生鮭	2 切 (120 g)
A) 味噌	大さじ 1 (18 g)
A) しょう油	小さじ 1 (6 g)
A) みりん	大さじ 1/2 (9 g)
A) ニンニク	1/2 片 (3 g)
バター	10 g

カボチャとレンコンの焼き浸し	
レンコン	正味 70 g
カボチャ	正味 70 g
ゴマ油	小さじ 1+小さじ 1 (4+4 g)
A) 酒	大さじ 1 (15 g)
A) みりん	大さじ 1 (18 g)
B) しょう油	大さじ 1 (18 g)
B) 酢	小さじ 1 (5 g)

ブロッコリーのアンチョビソース添え	
ブロッコリー	100 g
<アンチョビソース> 6食分	
A) ニンニク	1/2 片 (3 g)
A) ゴマ油	小さじ 2 (8 g)
アンチョビ	6 g (2 枚)
B) ケッパー	5 g
B) 白ゴマ	小さじ 1 (3 g)

ふろふき大根 鶏ひき肉の餡かけ	
大根 3cm 厚筒切り	2 個 (200 g)
A) 和風顆粒出汁無塩	小さじ 1/2 (2 g)
A) しょう油	小さじ 1/2 (3 g)
A) 水	適量 (400 cc くらい)
<鶏ひき肉の餡>	
B) 鶏むねひき肉	40 g
B) ショウガ	5 g
B) 和風顆粒出汁無塩	小さじ 1/4 (1 g)
B) 水	20cc
B) 片栗粉	小さじ 2/3 (2 g)
B) みりん	小さじ 2 (12 g)
B) しょう油	小さじ 2 (12 g)
<トッピング>	
ネギの緑の部分	適量 (省略可)