

## 2022.9 タイムスケジュール 疲労回復レシピ

準備: 「ごはん 20g」を用意しておく ひじき大さじ1を水で戻す

ハサミやスプーンを置いたり、ナスの肉詰め時、小松菜を前もって切っておきたい時などにも使用

### 1. 切りもの (主にハサミで作業)

①ナス2本: ハサミでガクの周りを切り落とし、肉詰め時に切り込みを入れる場所へハサミを刺して切り込みを入れておく (レンジでの爆発防止) →耐熱皿 ラップ→電子レンジ 600w3分 途中天地返し→冷ます

②いんげん 30g: ヘタを切り落とし、熱湯で1分茹でる→冷ます お湯はひじきでも使用

③かいわれ大根 40g (1pc): ハサミで根を切り落とす+ブロッコリーアルファルファ 50g (1pc) →浸水

2. ひじきを熱湯で1~2分ほど茹でて、ザルに茹でこぼす→流水で冷ます

3. ドレッシングの材料を盛り付け用の容器で混ぜ合わせてドレッシングの完成

4. 肉詰めナスのトマト煮のAを混ぜ合わせる

5. サラダの水切りをしてひじきを混ぜ合わせ、皿に盛り付けて鶏ハム 40gを裂きながらトッピングし、いんげんを乗せる→ラップして冷蔵庫にしまっておく

6. 20cmのフライパン又は鍋にパスタのAを入れてフタをしておく (加熱はナスと同時に行う)

7. ナスが冷めたら切り込みを入れて肉ダネを詰め、20cm以下くらいのフライパン又は鍋にBを入れて沸騰させ、肉詰めナスを弱火で10~15分ほど加熱 (時々煮汁を肉だねにかける)

8. パスタのフライパンを中火~弱火で香りが立つまで炒める→フジッとBを計量して加える→強火→沸騰→弱めの中火→パスタの表示時間で茹でる (時々揺する)

9. オクラ4本: ヘタをハサミで切り落とし、7mm厚くらいの斜め薄切り→パスタを入れていたボウルへ

10. **パスタ2分前** オクラを加えて2分煮る 黒胡椒を加える場合はこの時点で加える

①水分量が多い: フタを外して強火で水分を飛ばす

②水分が少ない: 湯を足す

水分量は最終的に大さじ1.5くらい残る程度

11. **肉詰めナスのトマト煮1分前** 小松菜 50g: 根切り落とし洗→食べやすい長さ→1分煮→盛付 ※最終的にトマトソースがトロリとする水分量

12. サラダを出す

13. パスタの盛り付け、お好みで粉チーズ (と黒胡椒)

オクラとアンチョビのワンポットパスタ	
A) にんにくペースト	小さじ1 (4g)
A) アンチョビ	3枚 (9g)
A) オリーブオイル	大さじ1/2 (6g)
フジッリ (ペンネ) (乾)	130g
B) ナンプラー	小さじ1 (6g)
B) 水	350gくらい
B) 黒オリーブスライス	8g (3粒分)
オクラ	4本
粉チーズ 黒胡椒	お好みで

肉詰めナスのトマト煮	
ナス	2本
A) 豚ひき肉	80g
A) ごはん	20g
A) チリパウダー	小さじ1
A) フライドオニオン	大さじ1 (6g)
A) 塩	ふたつまみ
B) トマトジュース (無塩)	1本 (200ml)
B) コンソメ顆粒	小さじ1
小松菜又は冷凍ほうれん草	50g
黒胡椒 粉チーズ	お好みで

ひじきサラダと黒酢ドレッシング	
ひじきサラダ	
ひじき (乾)	大さじ1 (4g)
かいわれ大根	40g (1pc)
いんげん	30g
ブロッコリーアルファルファ	50g (1pc)
鶏ハム	40g
黒酢ドレッシング	
フライドオニオン	小さじ2 (4g)
黒酢	大さじ1 (15g)
ごま油	小さじ1/2 (2g)
しょう油	大さじ1/2 (9g)
砂糖	小さじ1/2 (1.5g)