

# レシピ集6

day26	day27	day28	day29	day30
朝	朝	朝	朝	朝
プロテイン ブルーベリー くるみ	サラダ 鮭 ご飯(発芽玄米) 味噌汁	ゆで卵x3 サラダ	米粉パン サラダ 卵:スクランブルエッグ 等	好きな果物 ヨーグルトorプリン
昼	昼	昼	昼	昼
おにぎり 味噌汁 サラダ	プロテインパ スープ サラダ	サラダチキン 味噌汁 サラダ	おにぎり スープ サラダ	フルーツ お惣菜(好きな物)
晩	晩	晩	晩	晩
サラダ 味噌汁 青菜炒め 鶏肉のガーリック炒め 発芽玄米 <a href="https://www.kuras">https://www.kuras</a>	モヤシホウレン草のナム ル 味噌汁 刺身or魚料理 発芽玄米	水炊き 雑炊	サラダ 味噌汁 蕎麦粉ガレット	サラダ スープ タコと野菜のペペ ロン風炒め 発芽玄米

## 鶏肉のガーリック炒め

材料2人前

鶏もも肉:一枚、約250g

キャベツ:1/4 約200g

調味料

A:ニンニクチューブ(生にんにくをすりおろしてもok):小さじ1 塩:2つまみ

片栗粉 大さじ2

B:鶏ガラスープの素 黒胡椒

調理法

キャベツ好きな大きさに、鶏肉は黄色い脂を切り落として、1口大に。

ポウル等に鶏肉を入れて、Aの調味料を入れて揉み込む。片栗粉を入れて更に揉み込む。

中火で熱したフライパンに油をひき、味付けした鶏肉を皮目から焼く。

両面焼き目がついたら、キャベツを加え、蓋をして3分程蒸し焼きにする。

鶏肉に火が通り、キャベツがしんなりしたら、Bの調味料を入れて炒め合わせ味をなじませる。

完成

## 魚料理(イワシ缶のトマトチーズ煮)

材料2人前

イワシ缶(水煮):1缶200g 生のイワシを買ってきても良い。

キャベツ:2枚(好きなだけ)

トマト缶:1/2缶 トマトで代用可 トマト2個位。

ピザチーズ大さじ3 溶けるチーズなら何でも

調味料

コンソメ:小さじ1/2 塩1/4 胡椒お好み

調理法

鍋(フライパンでも可)にトマト缶もしくはトマト、調味料、キャベツを入れる。

キャベツ好きな大きさに。適当にちぎって入れると楽。洗った方が良いが面倒なら洗わなくても良い。

中火で煮立たせる。蓋をしてキャベツがしんなりするまで煮る。5分程。

イワシ缶を入れ、ひと煮立ちさせて、ピザチーズを入れて蓋をして溶けるまで煮る。

出来上がり。仕上げにパセリやオレガノを。

## 水炊き簡単ver

簡単ver

水炊きの素を買ってくる。

手羽元や鶏もも肉を入れる。白菜キャベツ等好きな野菜やキノコ。煮込むだけ。

## 水炊き本格派ver 下ごしらえ

材料2人前 基本的には、手羽元のトマトスープの容量でok  
手羽先6個 手羽元4個 モモ肉:好きなだけ。1/2枚~1枚  
手羽先が良いダシが出やすい。上記肉の割合は自由。  
調味料:ニンニク(潰す)とショウガ(大きめのスライス)後で取り出せるくらいの大きさに。

### 調理法

手羽を洗う。熱湯の方が良い。湯通し。臭み消しや汚れ落とし。  
手羽先は、爪、手羽中に切り分けて、手羽中は半分に切る。  
骨からダシが出るので、手羽の軟骨や骨に切り込みを入れると良い。  
大きめの鍋に1.5L位の水を沸かす。でっかい寸胴等でやっても良い。  
土鍋しか無い場合は土鍋でも良い。鶏、ニンニク(潰し)、ショウガを入れる。  
強火で沸騰させる。アクは取った方が良い。面倒なら取らなくても良い。  
グツグツしてきたら、弱火にしてコトコト煮込む。1時間。  
具材を切る。好きな大きさにok。基本的に何を入れても良いので、好きな食材入れよう。  
オススメは白菜。キャベツ少々。人参。レタス。お好みで豆腐。  
キャベツの芯や白菜の芯を入れてダシ取りするのも良い。  
一時間したら、潰したニンニク、ショウガ、野菜の芯は取り出す。  
水炊きのスープを大量に作っておくと、沢山リゾット等作れる。トマトを入れれば、トマトスープ。トマトリゾット。  
倍の分量にして2、3日これでも良い。

## 水炊き本格派ver セッティング

手羽のスープをお玉ですくい、塩を入れて飲んでみましょう。  
極上のスープになっております。

土鍋に、白菜、キャベツの茎の方を広げ入れる。その上に葉の部分や豆腐等を入れる。  
葉の部分は後で入れても良い。  
土鍋に、鶏肉を乗せていく。スープを入れる。蓋をして、野菜に火を入れる。  
鶏肉には十分火は入っているので、野菜に火が入ればok。

塩で食べるのも良いですが、ポン酢等もあり。

塩とポン酢の2つの容器で食べるのがオススメ。

水炊きの雑炊はめちゃくちゃ美味しいので是非。作り方は雑炊のレシピを参照。

## 蕎麦粉のガレット

材料 2人分

ガレット生地

そば粉:60g 卵:1個 水:120ml 塩:1つまみ オリーブオイル適量

はさむ具材

刺身サーモンorスモークサーモン、レタス、アボカド、刺身何でも。

ワサビ醤油をつけて食べる。マヨネーズでも可。ドレッシングでも塩コショウでも何でもok

### 調理法

蕎麦60g図り、塩を1つまみ入れる。別容器で卵と水を混ぜて、  
少しずつそば粉のボウルに入れていく。そば粉はふるいにかける必要無し。  
けっこう簡単に混ざる。30分から60分生地を休ませる。

フライパン煙が出るまで熱して、少し冷ましたら、オリーブオイル入れて、お玉1杯入れる。  
弱火で焼く。ひっくり返して、両面ある程度焼き目が付いたら生地のできあがり♪  
好きな具材を挟んで食べてね♪  
海老等も良い。スクランエッグ、ポテトサラダ。クリームチーズ。目玉焼き。

## タコと野菜のペペロン風炒め

材料 2人分

タコ:150g~200g 白菜:1枚 キャベツ:2枚 レタス:2枚 好きなキノコ:適量

調味料

白ワイン:大さじ2 塩:小さじ1/2~1/3 胡椒:少々 ニンニク:1~2片 鷹の爪1本~2本

オリーブ油:適量 パセリ:お好みで

調理法

タコは薄切りがオススメ。野菜を好きな大きさに切る。

ニンニクを薄切りにしてオリーブ油で弱火で炒め、鷹の爪も少ししたら入れる。香りが出てきたら、具材を全部入れる。

調味料も入れて混ぜて、野菜がしんなりするまで炒める。味見をして、足りなければ塩を足す。

オリーブ油を仕上げにかけて、パセリを振って、出来上がり。