

# レシピ集3

day11	day12	day13	day14	day15
朝	朝	朝	朝	朝
味噌汁 ブルーベリー 刺身(茹でタコ)	プロテイン クルミ 果物	サラダ(ワカメ、クルミ、シラス、トマト、レタス) 味噌汁(卵とじ)	プロテイン ブルーベリー クルミ	トマト クルミ 刺身
昼	昼	昼	昼	昼
おにぎり 味噌汁 サラダ	プロテインバー 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 豚キム炒め 発芽玄米	サラダ 味噌汁 蕎麦 とろろ、温玉	サラダ 味噌汁 青菜炒め 海鮮炒め 発芽玄米	サラダ 味噌汁 ガパオライス	サラダ スープ 鶏肉のトマト煮 発芽玄米 <a href="https://moguna.com/recipes/201023">https://moguna.com/recipes/201023</a>

## 豚キム炒め

### 材料と分量一人分

キムチ:好きなだけ。豚肉と同量位入れても美味しい。壺タイプのキムチは良く漬かっている美味しい。

豚肉:一人100g~150g

お好みで、モヤシ、ニラ、ネギ等

### 調味料

ごま油、醤油、塩コショウ

麺つゆを少し隠し味に入れると美味らしい。個人的には、醤油や塩コショウで十分な気もする。

### 調理

ごま油を1回して、キムチを軽く炒める。豚肉を入れ炒める、ある程度火が通ったら(8割程)、野菜を入れて炒める。出来上がり。

## 蕎麦

### 材料と分量一人分

蕎麦:10割が好ましい。

温玉(レシピ集2に調理法記載)、とろろ。お好みで、ネギやワサビ。大根おろし

調味料:麺つゆ

### 調理

単純にざるそばを。調理法は茹でるだけだが、商品によって違うので、しっかり読んでその通りやる。

乾麺、袋麺、冷凍麺。色々ある。袋麺で10割のものがあるので、少々高いがオススメ。

サンサスキねうちの10割蕎麦。

山本かじの。乾麺。色々な種類がある。元祖10割蕎麦がオススメ。スーパーにも売っている。通販もしている。

10割ではないが、カトキチの冷凍蕎麦は美味しい。小麦粉が5割程入ってはいるが、らーめんやうどんを食べるよりはマシなので、冷凍庫に3つ位は常備しておくが良い。

他に、美味しいのがあれば教えて下さい。

## 海鮮炒め

### 材料と分量一人分

好きな海鮮: 海老、ホタテ、イカ、タコ←冷凍の物で解凍してそのまま食べられる物がオススメ

好きな野菜: キャベツ、レタス、白菜、人参、パプリカ

調味料: オイスターソース小さじ1、豆板醤小さじ1/2、醤油小さじ1~2、酒大さじ1

### 調理

調味料を混ぜておく。米油を一回しして、具材を炒める。火が通ったら調味料を入れて更に炒めて、調味料が馴染んだら出来上がり。

## ガパオライス

### 材料と分量一人分

肉ミンチ: 基本は鶏肉。豚肉や牛肉を使ってもok。鶏むね肉を包丁で叩いてミンチを作っても良い  
生バジル5枚~10枚(なければ、乾燥バジルを沢山かけるスーパーで100円か200円位で買える。)

パプリカ1/4~1/2、タマネギ(1/4)、卵、ニンニク1片

調味料: ナンプラー大さじ1、オイスターソース小さじ1、豆板醤小さじ1/2、醤油小さじ1、酒大さじ1

### 調理

まず、調味料を混ぜておく。フライパンにごま油を一回し入れて、みじん切りにしたタマネギ、ニンニク、豆板醤を入れて弱火で炒める。香りが出たら、肉を入れて炒める。ある程度火が通ったら、パプリカを入れて炒め、全体的に火が通ったら、調味料を入れ軽く炒め、バジル入れて少しだけ炒め混ぜて、ご飯にかけよう。

目玉焼きをそのままのフライパンで焼き、タレや油を全部吸収するように焼く。

上に乗けて出来上がり。

## 鶏肉のトマト煮

### 材料と分量2人分

鶏モモ肉: 1枚 200g 切り身だと楽。トマト2個(もしくはトマト缶1)

ナス: 2本

タマネギ: 1/4~1/2個、無くてもok

好きなキノコ類: 無くてもok ニンニク: 1片もしくはニンニクチューブ

### 調味料

ニンニクの代わりにニンニクチューブを使ってもok。

ワインも入れると美味しい。大さじ1~2位。入れなくても良い

アーモンドミルク(or牛乳)大さじ1入れても良い。基本は入れない。

### 調理

セセリや手羽先、手羽元を使うと凄くダシが出るので、色んな部位の鶏肉を入れる事をオススメする。

トマト缶を使わない場合、トマトを乱切りして、おく。皮の湯むきは面倒なのでなくても良いが、皮がイヤな場合は湯むきする。皮が栄養あるので、個人的には食べる事をオススメする。

鶏肉を下処理して(脂切り落とす)、一口サイズに切り、下味を塩コショウにて。タマネギお好きに切る。ニンニク薄切り。ナス乱切り。キノコ好きな大きさに。

フライパンにオリーブ油を1回し、弱火でニンニクじっくり炒め、タマネギを入れて中火で炒める。鶏肉、皮を下にして焼く。ナス、キノコも焼き、焼き目がついたら、トマト缶もしくはトマトを入れる。

焼く時は、焼き目だけでも良い。15分~20分弱火で煮る。塩コショウで味を調べて出来上がり