

# レシピ集2 day6～day10

day6	day7	day8	day9	day10
朝	朝	朝	朝	朝
プロテイン ブルーベリー クルミ	サラダ(ワカメ、クルミ、シラス、トマト、レタス) 卵(ゆで卵)オススメは半熟x3	フルーツ(キウイ、バナナ等) プロテイン トマト	ゆで卵x3 サラダ フルーツ(キウイorバナナ)	プロテイン ブルーベリー クルミ
昼	昼	昼	昼	昼
おにぎり 味噌汁 サラダ	プロテインハー 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 牛丼	モヤシホウレン草のナムル 味噌汁 刺身or魚料理(鮭のホイル焼き) 発芽玄米	豚しゃぶ 雑炊	青菜炒め 味噌汁 鶏もも肉の甘酢炒め 発芽玄米	サラダ 海鮮キノコ雑炊

## レシピ 牛丼

### 材料と分量一人分

牛肉: 一人100g～150g

タマネギ⇒口臭、体臭の原因、腸内環境に刺激を与える、つまり下痢をしたり、オナラが臭くなったりするので、個人的にはオススメしないが、便秘改善の場合もあるので、調子が良くなる場合適度にとると良い。

☆無くても良いが、モヤシやピーマン人参等を入れると沢山野菜が摂れる。積極的に色々な野菜を入れてしまおう。オクラ等もオススメ。キノコ類もオススメ。

ご飯(好きなだけ)⇒できれば発芽玄米、もしくは玄米。

☆味付けは、好みがあるので、お好みに味付けすれば良いが、砂糖はできるだけ控えて作ると良い。砂糖を沢山入れた方が美味しいんだけど…酒と醤油だけでも、個人的にはけっこう好き。

砂糖の変わりにみりんを多くする方法もある。

### 調味料

水200ml 醤油大さじ3 砂糖大さじ2 酒大さじ1、みりん大さじ1 砂糖は甜菜糖がオススメ

砂糖を使わない場合は、みりんを大さじ3位に。

### 調理法

タマネギを好きな大きさに切り、炒める(炒めなくても良い)個人的には炒めた方が甘みが出て美味しいと思う。炒めないレシピの方が多い。

調味料を入れ煮込む。ひと煮立ち。牛肉を入れて更に煮込む(10分位) タマネギはしっかり煮込んで良いが、牛肉は煮込み過ぎは肉が固くなる。タマネギと一緒に牛肉を炒めても良いが、それも肉が固くなる。

ご飯にかけて、出来上がり。

## 豚しゃぶ

### 材料と分量一人分

好きな野菜好きなだけ。

オススメ:レタス、白菜、ホウレン草、コンニャク(糸コン)、キノコ類、春菊、パクチー、ネギ等

豚肉: 豚バラが美味しいが脂身の少な目の物を選ぼう。ロース等にできると良い。半々にする等

ダシ: 少し白ダシ等入れても良いが、そのままお湯でやっても十分美味しい。コンブダシだけでも良い

鍋の素系のスープを買ってきてても良い。甘みや塩分が多目なのでできるだけ薄めて。

キムチ鍋にする際は、キムチを炒めてから。

豚をしゃぶしゃぶする際、一番火を弱くしてから、80℃位にしてからやるのがオススメ。火を入れすぎるとシャブシャブは美味しくない。豚肉なので、しっかり火を入れる必要もあるが、強火だとアクも出やすい。野菜は強火でも良いが、豚肉は弱火にして、グツグツの状態を避けてしゃぶしゃぶしましょう

雑炊の作り方は海鮮キノコ雑炊を参照。

## 鮭のホイル焼き

個人的にはサーモンの刺身を買ってきて生で食べるのが、下ごしらえもなく、栄養の吸収も良く、栄養価も高く、一番オススメだが、刺身は飽きるし、少し割高になる為、節約の為、鮭のホイル焼きをご案内。

### 材料と分量一人分

鮭: 生鮭でも塩鮭でも良いが、下ごしらえが違ってくる。

生鮭⇒塩を振って、水分を抜き、臭みをとる。下味もつく。水が出てきたら、

キッチンペーパーで吸い取る。

塩鮭⇒そのまま使っても良いが、塩辛い場合もあるので、少し塩抜きをすると良い。

塩抜き方法: 薄い塩水につける。もしくは、酒とみりんにつけて塩抜き(オススメ)。酒2:みりん1に付けて冷蔵庫で3時間漬ける。

好きなキノコ、人参、ミニトマト、ブロッコリー、ほうれん草と、パプリカ等 ご飯

### 調味料

塩コショウ オリーブ油

### 調理

鮭を下ごしらえする。ホイルに包んで焼けば良いが、鮭の皮をフライパンで焼いたり、野菜も一度フライパンで炒めてからホイルに包むとプロの味になる。面倒なので、そのままでも問題ない。

☆トマトをタマネギと一緒に炒めて、トマトソースのようにすると、凄く美味しい。ブロッコリーとほうれん草は茹でる。

☆ご飯を入れるとリゾットぽくなるので、オススメ。

包んで、フライパンで中火で温め、ホイルが膨らんだら、弱火にして10分。

ポン酢でも良いが、塩コショウだけでも十分美味しい。

トマトソースでイタリアンも良いが、味噌でやると和風

## 海鮮キノコ雑炊

しゃぶしゃぶ後の雑炊の作り方から

具材のクズを捨てる。捨てなくても良いが捨てた方が雑炊としては美味しい。

薄口しょうゆ、酒を入れる。酒1回し、薄口醤油適量。少しずつ入れて、美味しいと感じる位。

ご飯を入れるタイミングは味が決まってから、ご飯を入れて再度味見する。

卵、一人1個位、そのまま割入れても良いが、ボウル等でかき回してから入れた方が良いかも。

卵を入れるタイミングは、火を消して、グツグツが収まってから。即座に入れて、即座に巻きまわし卵に火を入れる。卵が固くならないけど、火は入っている、トロトロ状態が一番美味しい。海苔をかけて召し上がれ

雑炊の作り方は上記の通り。

ダシは白ダシで作ればそこそこ美味しい。雑炊の素等を買ってきて使っても良い。顆粒だしでも良い。

好きな海鮮を沢山用意する。例:ホタテ、イカ、エビ等

好きなキノコ類を沢山用意する:シイタケ、エリンギ、えのき、しめじ等

野菜も少し入れると美味しい:レタス、ほうれん草、白菜等

大体火が通ったら、ご飯を入れて水分を調節し、味を見て、味を整えて、火を止めて、

卵混ぜ入れ、海苔をかけて召し上がれ

## 青菜炒め

### 材料と分量一人分

小松菜:半束。100g位  
ニンニク:1片。ニンニクチューブでも可  
鷹の爪:一個、なければ、とりあえず、一味唐辛子  
ゴマ油:大さじ1(1回し)

調味料を混ぜておく。

酒:大さじ1

鶏がらスープ:小さじ1 コンソメでも何でもok。和風だし系だと和風になる。中華スープ系がベター

オイスターソース:小さじ1

塩コショウ

### 調理法

ごま油でニンニク、鷹の爪を、弱火でじっくり炒め、香りを出す。  
小松菜を入れて、残りの調味料入れる。ある程度火が通れば出来上がり。

## 鶏もも肉の甘酢炒め

### 材料と分量一人分

鶏もも肉:1/2枚(100g)一枚やっちゃっても良い⇒下処理、余分な脂切り捨てる。一口サイズに切る。  
野菜類、お好みで:ピーマン1個、パプリカ半分か1/4個、キノコ類、ネギ  
塩コショウ適量  
片栗粉大さじ2  
ゴマ油2回しから3回し

調味料:お酢(大さじ1)、みりん(大さじ1)、しょうゆ(大さじ1)、砂糖(大さじ1弱)できるだけ砂糖は減らす。砂糖ではなく甜菜糖を使う。

### 調理法

鶏肉を一口サイズに切り、フライパンに並べ、塩コショウを振り下味をつける。

片栗粉をかける。粉を満遍なく鶏肉に絡ませ混ぜる。

ゴマ油を1回し~2回し。

中火より少し弱めで火にかける。鶏肉を全てひっくり返す。ゴマ油を少し足す。

野菜類を入れて炒める。

火を止めて、調味料を全て入れて、再度炒める。

調味料が良い感じに絡んだら出来上がり♪

## 温玉の作り方

### 材料

卵4個

### 調理法

片手鍋に、給湯器60℃位で熱湯を入れる。

そして卵4個入れて、5分程温める。

※4個以上だと卵の温度が下がり失敗する可能性有り。温度を調整できれば問題無い。

一度卵を取り出し、鍋を沸騰直前まで温める。

プツプツしてきて、ポコポコになる寸前で火を止めて(90℃位)、卵を入れる。

夏は12分、冬は13分放置。出来上がったら、水で冷やす。