

レシピ集5

day21	day22	day23	day24	day25
朝	朝	朝	朝	朝
プロテイン ブルーベリー くるみ	刺身:タコ 味噌汁 ブルーベリー	プロテイン クルミ 果物	サラダ(ワカメ、クルミ、トマト、レタス) 卵(ゆで卵)オススメは半熟	果物(オレンジ等)くるみ デカフェコーヒーにアーモンドミルク
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 発芽玄米	タラ鍋 雑炊	サラダ スープ アクアパッツァ 発芽玄米	サラダ 手羽元のトマトスープ リゾット

牛丼

出来るだけ、砂糖は控えて、モヤシや白菜、レタス等、野菜を沢山入れて作ろう。

魚料理(刺身丼)

好きな刺身を好きなだけ。ご飯に寿司酢をかける。ワサビ醤油で召し上がれ♪ドレッシングでもok

タラ鍋

基本的に、しゃぶしゃぶと同じ。コンブダシだけとっておくと良い。白ダシ等入れても良い。タラは凄いダシが出るので、その後の雑炊が美味しい。好きな野菜を好きなだけ。

魚料理(アクアパッツァ)

材料と分量2人分

好きな魚(白身魚、鮭でも可):2切れ 貝(アサリ)200g ミトマト7個 好きな野菜(パプリカ スキニー ブロッコリー キノコ類)

貝類は無くても良い。冷凍のホタテ等を入れても良い。

調味料

白ワイン50ml ニンニク1片 水150ml

邪道だが、コンソメや白ダシ等入れても良い。沢山のアラでダシをしっかり取ると美味しいダシが出てめっちゃ美味しいがアラが手に入らなかったり、面倒だったりするので、コンソメを使うとめっちゃ楽。貝を入れているので、ある程度ダシは出ているはずだが。

調理

魚に塩を振り10分程置く。アサリは塩水で砂抜き。野菜を好きな大きさに切る。ニンニクは自由だが、軽く潰すかスライスをおススメ。しっかり味を出したいならみじん切り。ペペロンチーノではないので、あまりニンニクの味を出さない方がおススメ。魚のダシ旨味で勝負する。

フライパンにオリーブ油を1回し、ニンニクを弱火でじっくり炒め香りが出たら、中火にして魚を皮の方から焼く。焼き目が付いたらひっくり返して焼き目をつける。

焼き目が両面付いたら、他の具材全部入れる。ワインも入れる。水入れる。蓋をして弱火で7分煮る。

オリーブ油を回し入れて、魚にスープをスプーンでかけながら煮る。1分程。

塩コショウで味を調べて出来上がり。

残ったスープ(水分)は捨てないで、雑炊等作る。

大根と人参のスープ

スープは市販のお湯を入れるだけのものでも良いが、けっこう砂糖が入っている為、ヘルシースープの作り方を

材料と分量4人分

大根:1/4本 人参:1/2本 オリーブ油1回し 水600ml コンソメ1個 塩コショウ

調理法

大根人参を好きな大きさに切る。個人的には、いちよう切りの薄切りがオススメ。

ネットでは小さなブロック(1cm角)が多い。

大根人参をオリーブ油で炒める。水、コンソメを加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。塩コショウで味を調整。

手羽元のトマトスープ

材料と分量4人分

手羽元:10個程

トマト缶orトマト4個以上

ニンニク1片~2片

好きな野菜:玉葱、人参、ジャガイモ、白菜、キャベツ、キノコ類

水1L

調味料

コンソメ1個。(邪道なので無くても手羽元からダシが出るので良いが、あった方が楽に旨味が出せる。)

バジル、オレガノ、パセリ等。

調理法

ニンニクを薄切りもしくはみじん切りにして、弱火で香りがでるまで炒める。手羽元は軽く洗っておくと良い。軽く熱湯で洗っても良い。洗わなくても良い。洗うと匂いが少し落とせる。

手羽元を焼く。焼き目がついたらok。水を入れる。トマトを潰しながら入れる。野菜入れる。野菜も一緒に炒めても良い。コンソメ入れる。

20分~40分煮込む。

骨の髄まで煮込めれば尚良い。

スープとして飲んでも良いし、手羽元をおかずとして食べても良い。

ご飯を入れて雑炊もしくリゾットのようにしても良い。

トマトを入れなくても良い。トマトをいれなければ、ブイヨンスープみたいになる。雑炊等を作る場合そちらの方が使いやすさはある。むしろ、トマトは後から入れても良い。トマトを入れなければ、リゾットもトマトリゾット以外のものを作れる。

トマトリゾット

簡単ver

手羽元のスープを別鍋に移し、火にかけ、沸騰したら、ご飯とチーズを入れる。水分をある程度飛ばして出来上がり。

本格ver

材料:お米(1合) 手羽元トマトスープ^{300cc}(手羽元スープがない場合は水とコンソメでも良い)

アーモンドミルク(牛乳でも可):150ml ミルク、無くても良いが、その分トマトスープを増やして。

全部ミルクにして、そこにコンソメ等を入れても良い。チーズを溶かしこんでも良い。

無くても良い:ニンニク1片 タマネギ^{1/4}

お米をザルに入れて水洗いし、水気を切る。無洗米なら洗わなくても良い。

フライパンに油をしきニンニクとタマネギ炒め(無くても良い)、

お米を入れて、お米が透明になるまで炒める。トマトスープを300cc入れる。アーモンドミルク入れる。

蓋をして弱火にして15分程煮る。たまに焦げ付かないように、混ぜる。

水分が飛んだら、塩コショウで味を調えたら、出来上がり。