

波動が上がる食事法

Lesson 1

2023/6/13

ひえとコーンのコロッケ

ひじきサラダ

クリーム豆腐ドレッシング



未来キッチン

～A WAY OF LIFE～

講師: YASUKO OJIMA

ひえとコーンのコロッケ

材 料

ひえ	1/2 カップ
水	1 カップ
玉ねぎ	1/2 個（みじん切り）
コーン	1/3 カップ
パセリ or 小口ネギなど	適量
塩	少々
菜種油 or ごま油	適量
小麦粉	適量
パン粉	適量

作り方

1. ひえはよく洗って水をきる。鍋に油を少々入れて玉ねぎを炒める。
2. 1の鍋にひえと水、塩を加え火にかけて沸騰したら 15 分程度弱火で炊く。
3. 最後の 5 分でコーンを加える。火をとめて、そのまま 10 分蒸らす。
4. バットに広げて水分をとばしながら冷ます。
5. 冷めたところにパセリを加えて混ぜ合わせ、コロッケの形を作る。
6. 形あるコロッケに粉をまぶす。
7. ボウルに小麦粉と水、塩少々を入れてとき粉を作る。
8. コロッケ全体にとき粉をつけて、パン粉をまぶす。
9. 油を 170 度程度まで熱しコロッケをきつね色になるまで揚げる。

《コメント》

冷凍する場合はパン粉をつけたところまで仕上げしておく。

ひじきサラダ

材料

芽ひじき	1/4
セロリ	1/2 本
ラディッシュ	適量
レタス	適量

その他にインゲン、さやインゲン、ブロッコリーなど…

作り方

1. ひじきはよく洗って水に戻しておく。ひじきの水を切り、鍋にひじきと水を入れて火にかける。
2. 沸騰したら弱火に落とし30分程度煮る。
3. ラディッシュとセロリは3ミリ程の厚さに切り、さっと湯がく。
4. レタスは適当な大きさにちぎっておく。
5. ひじきが出来上がって、粗熱をとったら、他の食材と合わせる。

《コメント》

その他の季節の野菜を入れても Ok です。

クリーム豆腐ドレッシング

材料

木綿豆腐	1/2 個
梅干しペースト	小 2
パセリ or 小口ネギ	適量

醤油	少々
水	大 1

作り方

1. 豆腐は布などでまいて、重石をのせ水切りをしておく。
2. 全ての材料をフードプロセッサーに入れて攪拌させる。
3. クリーミーになったところで味を見て、足りないものを追加して味を調える。

《コメント》

豆腐は傷みやすいので、早めに食べるようにしましょう。
冬場の場合は、豆腐に火を通したから使う。