

第1回 エーナ健幸料理教室 レシピ

講師 金寿司 林 満



健やかに
幸せに
暮らそう！

<金寿司 基本のレシピ>

●合わせ調味料

白しょうゆ	400cc	① すべての材料をまぜてできあがり (割合) 白しょうゆ：清酒：みりん：淡口しょうゆ=8：4：2：1
清酒	200cc	
みりん	100cc	
薄口しょうゆ	50cc	

<健康レシピ>

●夏野菜サラダ仕立て (6人分) 一人分 野菜 135g 塩分 0.6g

きゅうり	1本	① きゅうりをスライスする ② フルーツトマト、ラディッシュ、ボイルえびをカットする ③ オクラをゆでてカットする ④ ヤングコーンは茹でてから表面を軽く炙る ⑤ 戻した糸寒天、生わかめと②、③、ドレッシングを適量混ぜ合わせ、器に盛りつける ⑥ ④を盛りつけて土佐酢ジュレを適量かける ※土佐酢ジュレ 土佐酢 300cc に、ゼラチン 13g を加える
フルーツトマト	3個	
ラディッシュ	2個	
オクラ	3本	
ヤングコーン	6本	
生わかめ	適量	
糸寒天	適量	
ボイルえび	6尾	
ドレッシング (下記参照)		
土佐酢ジュレ		

◎ドレッシング

青じそ	10枚	しょうゆ	60cc	すべての材料をミキサーにかけ、火にかけてひと煮立ちさせる
米酢	60cc	砂糖	25g	

<地産地消のレシピ>

●スズキの蕃茄焼き (6人分) 一人分 野菜 35g 塩分 0.4g

スズキ	6切れ	① スズキの切り身に合わせ調味料で下味をつける ② トマトをさいの目にカットし、水分をしっかり取る ③ メレンゲを作り塩と②を合わせる ④ スズキをオーブンで軽く焼く ⑤ 一度取り出して③をかけて再びオーブンで焼く ⑥ 皿に盛りつける
合わせ調味料	適量	
トマト	1個	
卵白	1個分	
塩	ひとつまみ	