



レシピカレンダー 2021 ホストタウンプロジェクト



2021年1月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	×モ				

2021年2月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	1	2	3	4	5	6
7	8	×モ				

パクーゲンポタージュ



材料 (1人前)

- ・いんげん 1本
- ・パクチー 適量
- ・玉ねぎ 1/8個
- ・コンソメスープ 1/2カップ
- ・牛乳 1/8カップ
- ・生クリーム 1/8カップ
- ・塩こしょう 適量
- ・バター 10g

作り方

- ①玉ねぎを薄切りにする。
- ②鍋にバターを熱しパクチーを加え、玉ねぎを炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしたら塩ゆでしたいんげんを入れ、ミキサーにかける。
- ④コンソメスープをひと煮立ちさせたら、牛乳と生クリームを加え、塩こしょうで味をととのえる。

2021年3月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	×モ				

2021年4月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1
2	3	×モ				

イチゴのムース



いいたてイチゴランドのイチゴを使っているよ！！

作り方

- ①イチゴ、牛乳、砂糖、水をミキサーで混ぜ合わせる。
- ②混ぜ合わせた物にゼラチンを入れ、ちょうどいい固さに固める。
- ③イチゴをミキサーで液状にし、砂糖を混ぜ、ソースを作る。

材料(1人前)

- ・イチゴ 50g
- ・牛乳 37.5g
- ・砂糖 7.5g
- ・ゼラチン 0.75g
- ・水 7.5g

～ソース～

- ・イチゴ 25g
- ・砂糖 5g

2021年5月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	×モ				

2021年6月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	×モ				

パクフォーゲン



材料 (1人前)

・フォー	60g
・鶏もも肉	1/2枚
・水	2カップ
Aナンプラー	大さじ1
A丸とりがらスープ	〃 1
・もやし	50g
・小ねぎの小口切り	2枚分
・パクチー	適量
・ミントの葉	適量
・コショウ	適量
・レモン果汁	適量
・いんげん	適量

作り方

- ①フォーを水につけて1時間ほどおく。
- ②鍋に水、鶏肉を入れて、水がふつふつとしたら、弱火にしアクを取りながら沸騰しないように15～20分ゆでる。
- ③鶏肉を取り出しAとごま油を加えてスープを作る。鶏肉は水気を切り、食べやすいように切る。
- ④別の鍋に湯を沸かし水気を切ったフォー、もやしを入れる。再び沸騰してきたら火を止める。器にゆで汁を注いで温め、フォー、もやしはざるに上げて、水気を切る。
- ⑤器の湯を捨て、④のフォー、もやしを盛り③のスープを注ぎ入れ、③の鶏肉を乗せ、小ねぎを散らす。お好みでパクチー、ミントの葉、いんげんを乗せ、こしょうを振り、レモンをしぼる。

ダブルグリーンスムージー



2021年7月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	×モ				

2021年8月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	×モ				

材料 (2人前)

- ・パクチー 1株
- ・いんげん 2本
- ・ヨーグルト 150g
- ・はちみつ 大さじ1
- ・牛乳 100cc
- ・パイナップル 300g

作り方

- ①パクチー、いんげん、パイナップルを小さめに切る。
- ②パクチー、いんげん、パイナップル(半分)をミキサーにかける。
- ③別のミキサーにヨーグルト、はちみつ、牛乳、パイナップル(半分)を入れ、混ぜる。
- ④カップの下にパクチー、いんげんのスムージーを入れ、その上にヨーグルトスムージーを優しく注ぐ。

2021年9月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2
3	4	×モ				

スパイシーかぼじやパン



2021年10月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	×モ				

材料 (2人前)

- ・かぼちゃ 1/8切
- ・じゃがいも 1個
- ・フランスパン 2切
- ・味噌 5g
- ・みりん 小さじ1
- ・砂糖 6g
- ・油 9ml
- ・ナンプラー 適量
- ・チーズ 8g

作り方

- ①フランスパンは2切準備する。じゃがいもはよく洗い、水気を取り、薄く切っておく。
- ②かぼちゃを一口大に切り、7～8分鍋で塩ゆでする。
- ③ゆでたかぼちゃを木べらでペースト状にする。
- ④多めの油を入れた鍋にナンプラーを入れ、その中にじゃがいもを入れて炒る。味噌、みりん、砂糖で味を付ける。
- ⑤パンにかぼちゃペーストをぬり、④のじゃがいもをのせ、最後にチーズをのせて完成。

2021年11月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	×モ				

ココロ



2021年12月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	×モ				

材料 (1人前)

- ・ 白玉粉 35g
- ・ かぼちゃ 20g
- ・ ココナッツ
ミルク缶 2/3缶
- ・ 牛乳 70cc
- ・ 砂糖 大さじ5
- ・ タピオカ 大さじ2
- ・ 水 20cc
- ・ カップ 1個

作り方

- ① タピオカを多めの湯で半透明になるまで、15分程度茹でる。透き通ってきたら火を止め、ザルにあげる
- ② タピオカを冷水に冷ます。かぼちゃはラップをして、目安1分半で加熱する。
- ③ 白玉粉に皮をむいたかぼちゃを入れ、スプーンで潰しながら水を加え、耳たぶの硬さになるまでこね、お湯で茹で、浮いたら冷水にさらし、黄色の白玉を作る。もう一方で、白玉粉にかぼちゃは入れずに、③と同じように作る。
- ④ ココナッツミルクに牛乳を加え、沸騰させない程度に沸かし、砂糖を溶かす
かぼちゃは茹でて、木べらでペースト状にし、牛乳と混ぜ合わせておく。
- ⑤ カップにタピオカと④で作ったココナッツミルクを入れ、その上に④でペースト状にしたかぼちゃを入れ、冷蔵庫で冷やし、白玉と、お好みであんこ(粒あん)を乗せる。