

☆12月メニュー工程と注意点☆

	<主食>コーンご飯	<主菜・汁物> 鮭と根菜の和風シチュー	<副菜> 焼き野菜のさっぱりサラダ
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ・コーン缶はコーンと汁に、分ける。 →コーンは小ボウル、汁は炊飯釜 ・研いだ米を炊飯釜に入れ、コーン缶の汁を加えて、米量分の水を足し炊く。 ※コーンは炊いた後に混ぜます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭はキッチンペーパーで水気をふき、バットにうつす。 ・大根、にんじん、れんこんを洗う。 ⇒食材バット ・みそを量り、ラップに包む。 ・中ボウルに牛乳、片栗粉を量り入れ混ぜる。 ・鍋に汁用の水を量る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・パプリカ、水菜は洗う。⇒食材バット ※水菜の根部分は土がついているので、切ってから洗う。
10:30		<ul style="list-style-type: none"> ①れんこんは皮をむき、1cm厚さのいちょう切りにし、10分程水に浸ける。→中ボウル ②大根、にんじんは1cm厚さのいちょう切りにし、水が入った鍋に入れる。れんこんも加えたら火にかけ、コンソメを入れ野菜に火が通るまで、15分程煮る。 ③牛乳、片栗粉が入ったボウルにみそを入れ、全体をよく混ぜ合わせる。 ※<u>しっかり混ぜないと、片栗粉がだまになります。</u> 	
11:00		<ul style="list-style-type: none"> ⑦鮭は食べやすい大きさに切る。 ⑧フライパンにバターを熱し、鮭を皮目から入れ焼き色がついたら裏返し、火が通ったら取り出し、鍋に加える。 ⑨鍋に牛乳、片栗粉、みそを混ぜ合わせたものを加え、吹きこぼれに注意しながら、中火でとろみがつくまで煮る。 ※<u>火加減が強すぎると牛乳が吹きこぼれます。</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ④水菜は3cm長さにきり、食材バットに戻す。 ⑤大ボウルに、レモン汁、塩、こしょう、うま味調味料、オリーブオイルを混ぜ合わせる。 ⑥まいたけは食べやすい大きさにほぐし、パプリカはタテ半分に切り、ヨコ4～5mm幅に切る。油をひいたフライパンに入れて、薄く焼き色がつく程度まで中火で焼いたら、⑤の調味料に加え和える。
			<p>サラダの野菜を焼いた後に、鮭を焼くと1つのフライパンで済みます</p>
11:15	<ul style="list-style-type: none"> ⑪炊けたご飯にコーンとコンソメ(顆粒)を加え、よく混ぜる。 		<ul style="list-style-type: none"> ⑩盛り付け前に、⑥に水菜を加え、全体をよく混ぜ合わせる。 ※<u>和えて時間が経つと、水菜から水が出て味が薄まるのと、食感が失われるので食べる前に和える。</u> <u>ビニール手袋をして、手で和えると和えやすいです。</u>
11:30	<ul style="list-style-type: none"> ★盛り付け★ ・シチューを盛り付けたら、お好みで乾燥パセリや白こしょうをふる。 		
11:35	いただきます！		