

★2月メニュー工程と注意点★

	<主食>春菊の混ぜご飯	<主菜>うまだしおでん	<副菜> ニラのさば缶和え
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> 春菊を洗う。→中ボウル 	<ul style="list-style-type: none"> 鍋に水、昆布を人数分入れ、30分程浸しておく。(レシピ上①) ※具材が多いので大きい鍋の方が好ましい。 厚揚げはクッキングペーパーで油をとる。ベーコンを班ごとに分ける。 →食材バット① 豆苗は根を切り、洗う→食材バット① ミニトマトはヘタを取り洗う。大根も洗い食材バット①に入れる。 	<ul style="list-style-type: none"> 鍋に野菜をゆでる湯を沸かしておく。 ニラ、にんじんは洗う。→食材バット② 大ボウルに、さば水煮缶を入れる。
10:30	<ul style="list-style-type: none"> 4、春菊の茎は細かく刻み、葉は1cm幅に切る。→中ボウル(レシピ上①) 	<ul style="list-style-type: none"> 1、大根は厚め(3mm程度)に皮をむき、2cm厚さの輪切りにし一口大に切る。※味を染み込みやすくする為。耐熱ボウルに入れ、軽くラップをし電子レンジ(500w)で5分程加熱する。(4人分) 2、厚揚げは食べやすい大きさに切る。→食材バット①へ(レシピ上②) 	<ul style="list-style-type: none"> 3、ニラは3cm長さ、にんじんは皮ごと千切りにする。→食材バット②(レシピ上①)
10:55		<ul style="list-style-type: none"> 7、鍋に和風だしの素、しょうゆ、酒、レンジ加熱した大根を加え、強火にかけ、沸騰したら中火にし、20分程煮る。 8、豆苗は根を切り5cm程度の長さに切る。量を8等分し(4人分の場合)、ベーコンで巻きつまようじで止める。※<u>ベーコンが重なる部分を留めると崩れにくい。</u>→食材バット①へ(レシピ上③) 	<ul style="list-style-type: none"> 5、沸騰した湯ににんじんを入れ、1分程火が通るまでゆでたら、ニラを加え火を止める。全体をひと混ぜしたら、しっかりと水気を切る。→ザル、中ボウル ※<u>ニラの食感をよくするために、お湯につけすぎず、サッとあげる。</u>(レシピ上②) 6、さばの水煮が入った大ボウルに、しょうゆ、酢を加え、ニラとにんじんを加えて混ぜ合わせる。(レシピ上③)
11:20	<ul style="list-style-type: none"> 10、フライパンにごま油を熱し、刻んだ春菊全体に油が絡まりしなりとしてきたら火を止める。(レシピ上②) 11、大ボウルに温かいご飯を入れ、炒めた春菊、和風だしの素、炒り白ごまを加え、全体をよく混ぜ合わせる。(レシピ上③) 	<ul style="list-style-type: none"> 9、大根が透明になってきたら、鍋に厚揚げを加え、さらに10分程煮る。(レシピ上④) ※<u>型崩れするので中火で煮ること。</u> ↓※<u>最後の具材を入れる前に大根に火が通っているか、竹串で確認。</u> 	
11:30		<ul style="list-style-type: none"> 12、最後に豆苗のベーコン巻き、ミニトマト、冷凍シューマイを加え、2分程中火で煮る。(レシピ上④) ※<u>この3点は煮すぎると形が崩れるので注意。</u> 	
11:35	盛り付け		
11:45	いただきます！		



★補足★
 ・塩分量はおでんの汁を全部飲み干した場合の計算となっています。
 汁を1/3程度残すことを前提とし、1食当たりの塩分量3g以下としています。