

☆3月メニュー工程と注意点☆

	彩りちらし寿司	わかめとささみのわさび和え	とろろ昆布のすまし汁
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ・菜の花を洗う。→食材バット ・甘酢しょうがを分ける。(しょうがはラップ、残り汁は小ボウル) ・残り汁の入った小ボウルにむしえびを浸ける。 ・ご飯をかために炊く。 ・めんつゆと水を合わせる。→中ボウル 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめを分ける。→中ボウル ・鶏ささみを分ける→バット ・鶏ささみをゆでる水量を鍋に量り入れる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・三つ葉は根を切って洗う。※<u>根元に土がついているので、切ってから洗うこと。</u>→食材バット ・お麩を人数分に分ける。→ラップ
10:30	<p>①菜の花は3cm長さに切り、ゆでて水気を切り、(ゆで方はレシピ裏面参照)めんつゆと水を合わせたボウルに入れ、全体に汁を絡める。</p> <p>④甘酢しょうがは細かく千切りし、食材バットに入れる。</p> <p>⑤さんまは缶から取り出し、2cm角程度の大きさに切る。→小バット</p>	<p>②わかめは食べやすい大きさに切り、中ボウルに戻す。</p>	<p>③三つ葉は2cm長さに切る。→食材バットに戻す。</p>
10:45	<p>⑦小ボウルに溶き卵をつくり、菜の花を付けておいためんつゆの残り汁を加え、混ぜ合わせる。</p> <p>⑧フライパンにごま油を熱し、溶き卵を流し入れ、薄く広げて焼く。裏返して両面火を通す。※<u>卵1個分の分量で、分けてつくと、きれいに薄焼きできます。</u></p> <p>⑨まな板に取り出し、あら熱がとれたら、細切りにして錦糸卵をつくる。</p>	<p>⑥水を量り入れた鍋に酒を加え、沸騰したら、火を弱火にし、ささみを加えて3分程(4人分)ゆでる。※<u>火加減注意！火が強いと急に熱が入るので、固くなります。</u> <u>アクがでたら、すくってください。</u></p> <p>その後火を止めて、5分程余熱で火を通し、中に火が通ったら取り上げる。→バット ※<u>ゆで汁は捨てず汁物に使用</u></p> <p>⑩あら熱がとれたら食べやすい大きさに手で裂く。→わかめが入っているボウルに加える。</p>	
11:05	<p>⑫小ボウルに甘酢しょうがの残り汁(4人分大さじ2)と、酢(4人分大さじ1)、うま味調味料を混ぜ合わせる。</p> <p>⑬炊き立てのご飯を大ボウルに入れ、混ぜ合わせた調味液、炒り白ごまを加えながら、しゃもじで切るように混ぜる。</p>	<p>⑪中ボウルにめんつゆ、わさびを入れて溶き、ごま油を混ぜたら、わかめ、ささみ、炒り白ごまを加えて全体を混ぜ合わせる。</p>	<p>⑭ささみのゆで汁を沸騰させ、塩、しょうゆ、三つ葉を加え、ひと混ぜしたら火を止める。</p>
11:15	<p>⑮器にご飯を盛り付け、錦糸卵、えび、菜の花、さんまを彩りよくのせる。(盛り付け写真参照)</p>		<p>⑯器にお麩、とろろ昆布を入れ、汁を注ぐ。</p>
11:35	いただきます！		

