

☆4月メニュー工程と注意点☆

	しらすの山椒ご飯	鶏むね肉のチーズ焼き	豆腐とアボカドのサラダ	春キャベツの食べるスープ
事前準備	・しらす干しを量り分ける。 →ラップまたは小バット	・鶏むね肉を分ける。→肉バット ・サニーレタスを分ける。 →食材バット	・豆腐は重石をしてしっかりと水気をきる。→中ボウル ・アボカドは表面を洗い、切らずに食材バットにのせる。	・キャベツ、人参を洗う。 →食材バット ・鍋にスープの水を量り入れる。
10:30		①飾り用のサニーレタスを1人分ずつに手でちぎり、分けておく。 →食材バット	②豆腐は2cm角に切り、元の 中ボウル に戻す。 ③別な 中ボウル にめんつゆとわさびを混ぜ合わせる。 ④アボカドはタテ半分にごりりと切り込みを入れ、 スプーン で種を取り皮をむいて2cm角に切り、③のめんつゆわさびに加え絡める。 <u>※豆腐は水が出るので最後に和えます。アボカドは空気に触れると変色するので、切ったらすぐに調味液に和えること！スプーンで混ぜると、崩れにくい</u> です。	
10:40		⑦鶏むね肉は皮をのぞいて、1人3個付けになるよう等分にそぎ切りにし、フォークで数箇所穴をあける。→肉バット <u>※焼き縮みを防ぎ、肉をやわらかく仕上げる為。</u> ⑧ 小ボウル に溶き卵をつくる。 ⑨ 中ボウル にコンソメ顆粒と粉チーズを混ぜ合わせる。		鍋の水を沸騰させる。 ⑤にんじんは皮ごと2mm幅、3cm長さの千切りにし、1分程ゆでる。 ⑥キャベツは1cm幅、4cm長さの千切りにし、人参を茹でている鍋にコンソメとともに加え、5分程煮て、白こしょうを3振り程ふる。 → <u>※出来上がったスープは机によけ、食べる前に温める。肉を焼いた後に最後にスープを作っても○</u>
10:50		⑩そぎ切りにした鶏むね肉の表面に⑨のコンソメ顆粒と粉チーズをまぶした後、溶き卵にくぐらせる。→肉バット		
11:10	⑬炊き立てのご飯をボウルに入れ、和風だしの素、粉さんしょうを加え全体をよく混ぜ合わせる。 その後、しらす干しと炒り白ごまを加えさらに混ぜる。 <u>※調味料は混ぜりにくいので、分けて混ぜます。味見をしてお好みで粉さんしょうを足してください。</u>	⑪ フライパン に油をひき、⑩の鶏むね肉を並べフタをして、弱火で3～4分程焼く。 焼き色が付いたら返し、フタを外してさらに3分程焼き、サニーレタスを盛り付けた皿に1人3個ずつ盛り付ける。	⑫④のアボカドに豆腐と一口大にちぎった海苔を加え、ざっくりと混ぜ合わせる。 <u>※豆腐から水が出ていたらキッチンペーパー等でのぞく。</u> <u>アボカドの皮をむきに使用したスプーンで全体を混ぜると崩れにくい</u> です。	肉が焼けたら、スープを温め直し器に盛り付ける。
11:30	★盛り付け★ ・鶏肉のチーズ焼きは1人3個付け。 ・飾りのサニーレタスは、アボカドサラダと一緒に食べても美味しいです。 ・ケチャップはお好みで添えてください。 その際小さじ1塩分0.3gということも伝えてください。			
11:40	いただきます！			

