

☆8月メニュー調理工程と注意点☆

※タイムスケジュールは30～40食分作成時の目安。
赤文字は使用する調理用具です。

	★とうもろこしご飯	★チキンと夏野菜のスーパークレー	★さば缶マリネ
事前準備	・ご飯を研いたら、コーン缶の汁を加え、米量分の水を入れて炊く。	・パプリカ、なす、玉ねぎ、オクラを洗う。 ⇒ 食材バット ・鶏肉を ビニール袋 に移し、冷蔵庫で保管する。 ※唐揚げ用の鶏もも肉をイメージ 1人2個づけ	・トマトはヘタ部分に菌が付着していることがある為、ヘタを取り洗う。 ⇒ 食材バット ・玉ねぎを洗う。⇒ 食材バット
10:30 ～		③ビニール袋に入った鶏肉に、マヨネーズを加え、もみ込む。	①玉ねぎは薄切りにし、10分程水にさらす。※生で食べるので、極力薄く切る。 ②ビニール袋または中ボウルに、レモン汁、しょうゆ、味の素、オリーブオイル、さば水煮缶の汁をよく混ぜ合わせる。
10:40 ～		⑥パプリカは1cm幅の細切り、オクラは1本を2から3等分の斜め切り、なすは大きめのくし切りにする。⇒ 食材バット に戻す。	④水にさらした玉ねぎを、よく水気を切り②に加えよく和える。 ⑤トマト、さばの水煮は一口大に切り②に加え、全体を軽く混ぜ冷蔵庫で冷やす。
10:50 ～		⑦鍋に鶏肉を皮目から並べたらフタをし、弱めの中火で焼き色がつくまで焼き、裏返す。火が通ったらいったん取り出す。⇒ バット ⑧鶏肉を取り出した鍋に、なす、オクラを入れ焼き色が付く程度まで焼く。(鶏肉からでた脂を利用して炒める。) ⑨鶏肉を戻し入れ、パプリカを加え軽く混ぜたら、カレー粉を加え全体に絡めるように炒める。	
11:00 ～	⑪炊きあがったご飯に、コンソメ(顆粒)を加えよく混ぜ合わせた後、コーンを加えてさらに全体を混ぜ合わせる。	⑩鍋に水を加え沸騰したら、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん、コンソメ(顆粒)を加え、火を止める。	
11:10 ～	★盛り付け★ スーパークレーの鶏肉は1人2個付け マリネは盛り付け前に全体を混ぜ合わせ、お好みで乾燥パセリを振って下さい。		
11:30 ～	いただきます！		

