

☆9月メニュー工程と注意点☆

	たっぷりトマトのぶっかけそうめん	さきいかときゅうりの七味マヨネーズ和え	モロヘイヤと卵のスープ
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ・トマト、オクラ・大葉を洗う。 ⇒食材バット ・そうめんを班ごとに分ける。 ⇒バット ・そうめんをゆでる水を沸騰させておく。 ⇒両手鍋 	<ul style="list-style-type: none"> ・きゅうり洗う⇒食材バット ・さきいかを班ごとに分ける。 ⇒ラップ 	<ul style="list-style-type: none"> ・モロヘイヤを洗う⇒中ボウル ・しょうがを洗う⇒食材バット ・スープの水を量り入れる。 ⇒片手鍋
10:30		<p>1、きゅうりは千切りにし、ボウルまたはビニール袋に入れ、うま味調味料をふって揉む。</p> <p>2、さきいかは2cm程度に切って1に加え、マヨネーズ、七味唐辛子を加えて全体を混ぜ合わせる。</p>	
10:40	<p>3、中ボウルに水、めんつゆ、鶏がらスープの素、ごま油を入れよく混ぜ合わせる。</p> <p>4、トマトを一口大に切って、2に加え、ツナの水煮も加えて全体を混ぜ合わせる。 ※冷蔵庫で冷やすとよりいっそう美味しいです。</p> <p>5、大葉は千切りにする。⇒小バット</p>		<p>6、モロヘイヤは茎の固い部分を切り落とし、粗いみじん切りにする。 ⇒中ボウルに戻す しょうがは千切りにする。 ⇒モロヘイヤが入っている中ボウルへ</p>
10:55	<p>7、そうめんを、商品表示の通りにゆでる。その際一緒にオクラも1分程ゆで、取り出す。 そうめんは流水で洗い、氷水で冷やし、ザルで水気を切る。</p> <p>10、ゆでたオクラは2～3等分の斜め切りにする。</p>		<p>8、片手鍋に湯を沸かし、しょうが、モロヘイヤを加え、しょうゆ、鶏がらスープの素、こしょうを加え1分程加熱する。</p> <p>9、小ボウルに溶き卵をつくり、鍋に糸状に流し入れ、沸騰したら火を止めて、菜箸でそっと混ぜる。</p>
11:15	<p>【盛付け】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・器にそうめんを盛り付け、上からトマトだれをかけ、大葉をのせ、オクラを添える。 		
11:25		いただきます！	

