


☆1月メニュー工程と注意点☆

	肉だんごと春雨のうま煮	切り干し大根とかにかまの中華和え	カリカリ大学芋
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ・長ねぎ、白菜、にんじんを洗う。 ⇒食材バット ・春雨を5分程水につけ、5cmほどの長さに切り、水気を切る。 ⇒中ボウル ・ひき肉をビニール袋に入れる。 ・水を量り入れる。⇒鍋 	<ul style="list-style-type: none"> ・切り干し大根ははさみで2cm程度に切り、洗って5分程水に浸けたあと、水気を切る。⇒ポリ袋 ・きゅうりを洗う⇒食材バット 	<ul style="list-style-type: none"> ・さつまいもを洗う。⇒食材バット ・さつまいもアク抜き用の水を入れる。 ⇒中ボウル <p>※さつまいもはラップで包みレンジで2分程加熱すると切りやすくなります。</p>
10:30	<ul style="list-style-type: none"> ①白菜はざく切り、にんじんは皮ごと半月型の薄切り、しいたけは薄切りにする。(固い部分を除き、石づきも薄切りにする。) ②長ねぎはみじん切り、はんぺんは一口大に切り、おろししょうがと一緒にひき肉が入った袋に加えよく揉んで混ぜる。 		<ul style="list-style-type: none"> ③さつまいもは皮ごと縦4～6等分に切り、一口大の乱切りにする。(細めの乱切り) ④切ったさつまいもを10分程水に浸けアクを抜く。
10:45	<ul style="list-style-type: none"> ⑤鍋の水を火にかけ、沸騰したら、にんじん、白菜の芯、しいたけを加える。野菜がしんなりしてきたら、鶏がらスープの素、しょうゆ、みりんを加える。 	<ul style="list-style-type: none"> ⑥きゅうりは千切りにし、切り干し大根が入っているポリ袋の中に加え、うま味調味料をふり、揉む。 ⑦かにかまぼこは手で裂き、⑥のポリ袋に加える。 ⑧中ボウルに、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油を入れよく混ぜ、ポリ袋の中身(きゅうり、切り干し大根、かにかま)を加えて全体をよく和える。 	
11:00	<ul style="list-style-type: none"> ⑫肉だねが入ったポリ袋の端をはさみで切り、団子状にしぼりだして鍋に加える。 ⑬肉の色が変わってきたら、春雨、白菜の葉を加えて肉に火が通るまで煮込む。※たまに全体を混ぜながら煮込んでください。 		<ul style="list-style-type: none"> ⑨フライパンに油をひき、その上に砂糖を振り入れる。(全体に広げる) ⑩キッチンペーパーでさつまいもの水気をしっかりとふき、フライパンに重ならないように並べフタをする。 ⑪中火で加熱し、パチパチと音がしてきたら弱火にし、10分程蒸らす。(竹串がスッと入ったらOK)
11:25			<ul style="list-style-type: none"> ⑭さつまいもに火が通ったらフタをはずし、砂糖がよく絡むまで炒めたら、最後に黒ごまを振りかける。 ※余分な油が残ります。
11:35	<ul style="list-style-type: none"> ★盛り付け★ ・うま煮の肉団子は1人3個付け目安です。 		
11:45		いただきます！	