

☆10月メニュー工程と注意点☆

	<主食>甘酢しょうがいなり	<主菜>山形芋煮	<副菜>青菜ときのこのツナ和え
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ・味付けいなりは袋から出して、汁気を切る。 ⇒小バット ※お湯に入れておくと、はがれやすい。 ・甘酢しょうがは袋から出して、汁気を切る。 ⇒小ボウル ※ご飯に混ぜる為、汁は少々残す。 ・米を研ぎ、炊く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごぼうはアルミホイルか、スポンジで表面をよく洗う。 ・こんにゃくは袋から出し、水気を切る。長ねぎは洗う。⇒食材バット ・鍋に芋煮用の水を量り入れる。 ・ごぼうのあく抜き用に、ボウルに水をはる。 ⇒中ボウル 	<ul style="list-style-type: none"> ・小松菜は根元を切り洗う。(根元の土をよく洗うこと。)⇒食材バット ・鍋に野菜を茹でる為のお湯を沸かしておく。
10:30			<p>①小松菜を4cm長さに切り、沸騰したお湯に入れる。1分程したら、石づきを切ったしめじをばらして加える。</p> <p>②さらにもう1分程ゆで、あみじゃくしか菜箸で小松菜としめじをザルにあげて、水を切る。(ザルの下に中ボウル)</p> <p>③菜箸で上下を返し、あら熱をとり、ペーパーで水気をとる。</p>
10:40		<p>④ごぼうは5mm幅の斜め切りにし、水をはった中ボウル(下準備済)に入れ、10分程アク抜きする。</p> <p>⑤里芋水煮は一口大に切る。(すべるので注意！)</p> <p>⑥こんにゃくは手でちぎるか、計量カップ等のふちを使い、小さく切る。</p> <p>⑦長ねぎは斜め切りにし、食材バットに戻す。</p>	
11:00		<p>⑧鍋の水にごぼうを入れフタをし火にかける。沸騰したら、里芋水煮、こんにゃく、酒、ほんだしを入れ、さらに5分程煮る。</p> <p>⑨手袋をして牛肉を加え、火が通ったら、しょうゆ、砂糖を加えて10分程煮る。(盛付けまで煮込む)</p>	
11:10	<p>⑩炊いたご飯を大ボウルに分ける。</p> <p>⑪甘酢しょうがを千切りにして、甘酢しょうがの汁(4人分大さじ1程度)と白ごまを、ごはんに加え、切るように混ぜる。</p> <p>⑫手袋をして、ごはんを1人2個ずつになるよう人数分に分けて丸め、いなり揚げに詰める。口は折って、形を整える。⇒大バットに並べる</p>	<p>※小ボウルに水を入れ、アクが出たら除く！</p>	<p>⑬水気を切った野菜に、ツナ缶を汁ごと加え、ごま油、ほんだしを加えて、全体を混ぜ合わせる。</p>
11:30	<p>★盛り付け★ いなりは1人2個。口は折って閉じる。 サラダは汁気があるので、アルミカップに入れる。 お好みで汁物に、一味唐辛子をふって食べる。</p>		
11:45	いただきます！		