

☆11月メニュー工程と注意点☆

	<主菜>みぞれ揚げ出し豆腐	<汁物>たっぷりきのこの鶏だんご汁	<副菜>青菜と桜えびのだし酢和え
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐は水気を切りバットに入れる。(キッチンペーパー等でしっかりと水気を切る。) ・大根を洗う。⇒食材バット ・小ボウルに水溶き片栗粉をつくる。 ・ラップに片栗粉を分ける。(豆腐にまぶす用) 	<ul style="list-style-type: none"> ・鍋に汁物用の水を量り入れ、昆布を適量入れる。 ・長葱と、三つ葉は根を切って洗う。⇒食材バット ・鶏ひき肉は、大ボウルに入れる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・小松菜は根元を切りよく洗う。(根元の土をしっかりと落とす。) ・フライパンまたは両手鍋に小松菜をゆでる湯をわかす。 ・桜えびをラップに分ける。
10:30		<ul style="list-style-type: none"> ④鍋に火をつけて、弱火にする。(昆布からだしをとる。) 	<ul style="list-style-type: none"> ①小松菜を4cm長さに切り、沸騰したお湯に入れる。2分程ゆで、あみじゃくしか菜箸でザルにあげ、水気を切る。(ザルの下に中ボウル) ②菜箸で上下を返し、あら熱をとり、キッチンペーパーで水気をとる。 ③中ボウルに酢とめんつゆを合わせる。
10:45	<ul style="list-style-type: none"> ⑧大根はピーラーか包丁で皮をむき、おろし器でおろす。(汁は捨てない！) 	<ul style="list-style-type: none"> ⑤長ねぎをみじん切りにし、鶏肉が入っているボウルに入れる。はんぺんを小さくちぎりボウルに加え、手袋をした人が、よくこねる。12等分(4人分)に丸め大バットに入れる。 ⑥三つ葉は2cm長さに切り、小バットに入れる。 ⑦しめじ、えのきは根元を切り、えのきは半分の長さに切って食材バットに戻しほぐす。 	
11:00		<ul style="list-style-type: none"> ⑧昆布から泡が出てきたら、いったんとり出して細切りにし、鍋に戻す。えのき、しめじを鍋に加える。 ⑨火をつけ沸騰したら肉団子を入れ、3～4分煮る。 	<ul style="list-style-type: none"> ⑩水気を切った小松菜を、合わせ調味料のボウルに入れ、桜えびを加えて混ぜ合わせる。
11:10	<ul style="list-style-type: none"> ⑪よく水気を切った豆腐を、1丁8等分に切る。 ⑫豆腐を入れていたバットの水気をふき取り、片栗粉を入れ、豆腐にまぶす。 ⑬フライパンに油をひき豆腐を入れ、中火で両面焼き色がつくまで焼く。⇒焼いたら器に盛り付ける。 ⑭小鍋にめんつゆ、酒、大根おろし、おろし汁を入れる。 ⑮加熱して沸騰したら火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつけ、豆腐の上にかける。 		
11:35	<ul style="list-style-type: none"> ★盛り付け★ 揚げ出し豆腐は、1人2個付け 鶏だんごは1人3個付け 		
11:45		いただきます！	