

☆3月メニュー工程と注意点☆

	<主食>しょうが香る たけのこご飯	<主菜>ごまみそ鶏じゃが	<副菜>春キャベツと桜えびのお浸し
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ・にんじん、しょうがを洗う。⇒食材バット ・たけのこ水煮の汁気をきり、ボウルに入れる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏むね肉をバットにうつす。 ・じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、絹さやを洗う。⇒食材バット 	<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツを洗う。⇒食材バット
10:30			<ul style="list-style-type: none"> ①キャベツは一口大のざく切り、芯は薄切りにする。 ②フライパンに湯を沸かし、①を入れ1分半程ゆでたらザルにあげ水気を切る。(ザルの下に中ボウル) 絹さやの筋をとり、同じフライパンで一緒に1分程ゆで、小バットにあげる。 ③ビニール袋に水、めんつゆ、酢、ごま油を入れて、水気を切ったキャベツを加え揉み、30分程置く。
10:45	<ul style="list-style-type: none"> ⑦たけのこ水煮は2cm長さの短冊切りにし、入っていたボウルに入れる。にんじん、しょうがは2cm長さの千切りにし、たけのこと同じボウルに入れる。 油揚げは2cm長さの千切りにし、フライパンに入れる。(油揚げは油抜きしなくてよい。) 	<ul style="list-style-type: none"> ④ビニール手袋をし、鶏肉を一口大にのそぎ切りにする。⇒ビニール袋に入れ、マヨネーズを加えて揉み込む。 ⑤じゃがいもは皮ごと小さ目の一口大、にんじんは皮をむき、小さ目の乱切りにし耐熱ボウル大に入れる。) 玉ねぎは8等分のくし型切りにし食材バットに戻す。 ⑥じゃがいも、にんじんをレンジ600wに入れ4分程(4人分)加熱する。 	<ul style="list-style-type: none"> ↓レンジを利用しない場合は、水がなくなったら足しながら、落とし蓋をして野菜に火が通るまでに煮る。
11:05		<ul style="list-style-type: none"> ⑧フライパンにごま油をひき、玉ねぎを炒め、レンジで加熱したじゃがいも、にんじんを加えさらに炒める。そこに水150ccを入れ沸騰したら、鶏がらスープの素を加え、アルミホイルでフタをして、野菜に火が通るまで煮る。(竹串で確認) ⑨野菜に火が通ったら、鶏肉をマヨネーズごと加えて中火にし、火が通ってきたら、みりんとみそを溶き入れ、すり白ごまを加え全体を混ぜ合わせる。汁気がなくなってきたら火を止める。↓汁気具合参照。 	
11:20	<ul style="list-style-type: none"> ⑩フライパンで油揚げを炒め(油はひかない)にんじん、しょうが、たけのこ水煮を加えてさらに炒める。 ⑪水、めんつゆ、酒を加え、汁気が少なくなるまで煮たら、温かいご飯に混ぜる。 		<ul style="list-style-type: none"> ⑫浸けておいたキャベツをビニール袋からボウルにうつして桜えびと和える。(ボウルに移さず、ビニール袋で和えてもOK)
11:40	<ul style="list-style-type: none"> ★盛り付け★ 鶏じゃが、キャベツのお浸しは、汁ごと盛り付ける。 		
11:45		いただきます！	