

☆5月メニュー工程と注意点☆

	<主食>じゃこの山椒ごはん	<主菜>アスパラの肉巻きつくね	<副菜>旬野菜のさわやかサラダ
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ・しょうが、小ねぎを洗う。⇒食材バット ・ちりめんじゃこを分ける。⇒小ボウル 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひき肉を中ボウルにうつす。 ・グリーンアスパラ、長ねぎを洗う。⇒食材バット ・片栗粉をラップに適量包んでおく。(肉にまぶす用) 	<ul style="list-style-type: none"> ・キャベツ、スナップえんどうを洗う。⇒食材バット ・ゆで卵をゆでておく。⇒小バット
10:30	<p>③しょうがはみじん切り ⇒ちりめんじゃこの小ボウル</p> <p>小ねぎは小口切りにする。⇒小バット</p>	<p>④アスパラは根元2cm程度を切り、ピーラーで、下3cm程度の皮を薄くむき、3等分に切る。</p> <p>⑤長ねぎはみじん切りにし、ひき肉が入っている中ボウルに加える。</p>	<p>①キャベツを1cm幅の千切りにし、ビニール袋に入れ、「味の素」を振ってもみ、10分以上置く。(しんなりとさせる為)</p> <p>②スナップえんどうは筋を取り、1分程ゆでてザルにあげ、粗熱が取れたら斜め半分に切る。※レンジ対応可(600w 1分半目安)</p>
10:50			<p>⑥中ボウルにレモン汁、マヨネーズ、鶏がらスープの素を入れて混ぜる。ビニール袋から取り出したキャベツを加えて、全体をよく混ぜ合わせる。</p> <p>⑦ゆで卵を粗くみじん切りにし、斜め半分に切ったスナップえんどうと一緒に、⑥のボウルに加え、ざっくりと全体を混ぜ合わせる。</p> <p>↓卵みじん切りの目安 (卵をタテ半分に切った後)</p>
11:00	<p>⑪フライパン(または小鍋に)油を熱し、しょうが、じゃこ、炒り白ごまを入れて、弱めの中火で炒める。</p> <p>⑫パチパチと音がしてきたら、酒、めんつゆ、粉ざんしょうを加え、汁気が少なくなるまで煮る。</p>	<p>⑧長ねぎ、ひき肉が入っている中ボウルにマヨネーズ、鶏がらスープの素を入れ、ビニール手袋をして全体をよく混ぜこねる。</p> <p>⑨8人分の場合、肉だねを24等分に分け、丸める。切ったアスパラに丸めた肉だねを巻きつける。</p> <p>⑩空いた食材バットの水分をふき、片栗粉を入れ、肉だねを巻きつけたアスパラの表面に、片栗粉を薄くまぶす。⇒油をひいたフライパンに並べていく。(火はまだつけない。)</p>	
11:20		<p>⑪並べ終わったら、中火で表面に焼き色がつくように、箸で転がしながら焼く。</p> <p>⑫焼き色がついてきたら、酒を加えてフタをし蒸し焼きにする。(弱めの中火で2分程)</p> <p>⑬めんつゆを加え、汁を全体に絡めるように炒める。汁にとろみがつき、全体に汁が絡んできたら、火を止める。</p>	
11:40	<p>★盛り付け★</p> <p>ごはんを盛り付けたら、小ねぎをちらす。サラダを盛り付けたら、黒胡椒をふる。 ※山椒やししょうを利かせたい方は、お好みで足す。</p> <p>肉巻きは、たれを上からかける。</p>		
11:45	いただきます！		