

☆8月メニュー工程と注意点☆

| | <主菜>厚揚げの南蛮漬け | <副菜>切干大根のナムル | <汁物>ピリ辛豆乳冷汁 |
|-------|--|--|--|
| 事前準備 | <ul style="list-style-type: none"> ・玉ねぎ、パプリカ、ピーマンを洗う。 ⇒食材バット ・厚揚げを班ごとに分ける。 | <ul style="list-style-type: none"> ・切り干し大根はよく洗い、15分程水に浸けて戻し、水気を切る。 ⇒小ボウル ・小ねぎ洗う⇒食材バット | <ul style="list-style-type: none"> ・トマト、みょうが、きゅうり、大葉を洗う ⇒食材バット ・班ごとにツナ缶を分ける。 ・豆乳とめんつゆは、可能な限り冷蔵庫かクーラーボックスで冷やす。 |
| 10:30 | <p>1、Aの調味液を耐熱ボウル大に入れ、電子レンジ(500w)で1分程加熱する。(レシピ上②)</p> <p>2、厚揚げは一口大に切り、フライパンに入れる。(油はひかない。)玉ねぎは薄切り、パプリカ、ピーマンはたねを取り、細切りにする。 ⇒食材バットに戻す。(レシピ上①)</p> <p>3、厚揚げを焼き色がつくまで焼き、1の調味液に加える。先程のフライパンに油をひき、玉ねぎ、パプリカ、ピーマンを炒めしんなりしたら、調味液に加え混ぜる。(レシピ上③~④)</p> | | |
| 10:45 | | <p>4、Aの調味液を混ぜ合わせる。 ⇒中ボウル(レシピ上②)</p> <p>5、切干大根は3cm長さに切る。小ねぎは1cm長さの小口切りにし、4のボウルに加え、全体を混ぜ合わせる。(レシピ上①~②)</p> | <p>6、大ボウルに豆乳、めんつゆ、鶏がらスープの素、ラー油を入れ混ぜたら、ツナ缶を汁ごと加え冷蔵庫で冷やす。(レシピ上②)※冷蔵庫が使えない場合は、下記を参照。</p> |
| 10:55 | | <p>※「冷汁」冷蔵庫が使えない場合～氷で冷やすバージョン～8人分</p> <p>6、大ボウルに豆乳、めんつゆ、鶏がらスープの素(レシピ分量プラス、8人分小さじ1/2量を足す。)ラー油を入れ混ぜる。ツナ缶(汁ごと)、切ったトマト、きゅうり、みょうが、大葉を加え、最後に氷(直径4cm程度)を4つ程入れ、混ぜながら冷やす。氷の大きさによって、量を調整してください。</p> | <p>7、トマトは一口大に切り、小ボウルに入れる。みょうがは小口切り、大葉は千切りにし、小バットに入れる。きゅうりは小口切りにし、ビニール袋に入れて「うま味調味料」を振り、揉む。(汁気がでたら捨てる。)(レシピ上①)</p> <p>8、冷やした汁に、トマト、みょうが、きゅうり、大葉を加え、ひと混ぜしたら器に盛り付ける。(レシピ上③)</p> |
| 11:15 | <p>【盛付け】 冷汁は使い捨ての器。使い捨てスプーンがあると食べやすいです。南蛮漬けは汁ごと盛り付ける。</p> | | |
| 11:25 | | いただきます！ | |

