

☆11月メニュー工程と注意点☆

	<主菜>鶏肉とれんこんのみぞれ煮	<副菜>ほうれん草とにんじんの白和え	<汁物>焦がし味噌汁
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> れんこん、大根、小ねぎを洗う。→食材バット 中ボウルに片栗粉を入れる。(鶏肉下味用) 鶏肉をバットにうつす。 れんこんを浸ける、水を準備。→中ボウル 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐はキッチンペーパーに包み、重しをするなどして、しっかりと水気を切る。→大ボウル ほうれん草、にんじんを洗う。→食材バット 野菜ゆでるお湯を鍋にわかす。 	<ul style="list-style-type: none"> 長ねぎを洗う。→食材バット しめじを班ごとに分ける。→食材バット 油揚げはキッチンペーパーではさみ、ぎゅっとおさえて油をとる→食材バット ※油揚げは、油抜きする。 みそを班ごとにラップに分ける。
10:30	<p>1、大根は皮ごとおろし器ですりおろす。</p> <p>2、片栗粉が入っているボウルに、大根のおろし汁を大さじ1(4人分)、しょうゆを小さじ1(4人分)入れ、混ぜ合わせる。</p> <p>3、鶏肉を一口大に切り、②に加え揉み、10分程置き水気を切る。(レシピ上①)</p>	<p>※皮に栄養が多いため。皮ごとおろすと色が悪くなる場合があるが、煮るので色を気にしなくてよい。</p> <p>※大根のおろし汁に含まれる、たんぱく質分解酵素を利用し、下味で肉をやわらかく。</p>	
10:45	<p>4、れんこんはピーラー等で皮をむき5mm幅のいちょう切りにし、10分程水に浸ける。小ねぎは小口切りにする。(レシピ上②)</p> <p>5、小ボウルにBの調味料を混ぜ合わせる。(レシピ上①)</p> <p>※鍋に直接入れると、柚子こしょうが均等に混ざらないので、ボウルに調味料を混ぜ合わせる。</p>	<p>6、人参は3cm長さの千切りにし、ほうれん草は3cm長さに切る。</p> <p>鍋に湯をわかし、人参を1分程ゆでたら、ほうれん草を加えもう1分ゆで、ザルにあげ水気をきる。キッチンペーパー等を使い、しっかりと水気を切る。(レシピ上①)</p>	<p>7、油揚げはタテ半分に切り、1.5cm幅の短冊切り、長ねぎは粗いみじん切り、しめじは根元切り、ほぐす。(レシピ上①)</p>
11:00	<p>10、フライパンに油をひき、鶏肉の皮目を下にして並べて火をつけフタをする。弱めの中火で焼き色がつくまで焼いたら裏返し、さらに1分程焼き取り出す。(レシピ上③)→空いた食材バット</p> <p>※並べてから火をつけること。じっくりと肉の温度が上がることで水分やうま味がでにくくなり、飛び散り防止にもなります。</p>	<p>※レシピではほうれん草と人参を別々にゆでていますが、簡略化するために一緒の工程にしています。ほうれん草は切らずにゆでる方が、栄養価は失われにくいです。</p>	<p>8、鍋にごま油を熱し、みじん切りにした長ねぎを入れ、しんなりとしてきたらみそを加え全体を混ぜる。弱火で2分程、焼き色がつく程度まで焼いたら取り出す。※全体を混ぜたら、いじらないこと。(レシピ上②) ※いじると焼き色がつきません。</p> <p>9、鍋に、水と和風だしの素を入れ火にかけて沸騰したら、しめじ、油揚げを加え、ひと煮立させ、火を止める。8のみそを溶き入れる。(レシピ上③)</p>
11:10	<p>11、空いたフライパンでれんこんを炒め、透き通ってきたら鶏肉を戻し入れ、混ぜ合わせたBの調味料、大根おろしを汁ごと加え、3分程煮る。(レシピ上④)</p> <p>※大根によって個体差があるので、ベストなおろし汁の量は、大根おろしを軽く絞った後、残ったおろし汁を大さじ5杯分(約80cc)です。※4人分</p>	<p>12、ビニール手袋をし、豆腐をつぶし、すり白ごま、和風だしの素、砂糖を加えて、混ぜる。ゆでて水気を切ったほうれん草、にんじんを加え和える。(レシピ上②)</p> <p>※早い段階で和えると、野菜や豆腐から水が出て、水っぽくなるので注意。</p>	
11:35	<p>★盛り付け★</p> <p>・みぞれ煮は、みぞれあんも一緒に盛り付け、上に小ねぎをのせる。</p>		
11:45		いただきます！	