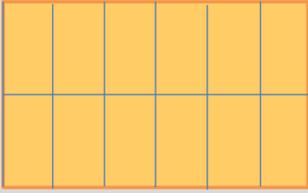


☆1月メニュー工程と注意点☆

	<主菜>厚揚げのひき肉炒め	<汁物>具だくさんワンタンスープ	<デザート> さつまいもとりんごのデザート
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ・しょうが、長ねぎを洗う。 →食材バット ・厚揚げはキッチンペーパーに包みぎゅっと包んで油を吸い取る。 →中ボウル 	<ul style="list-style-type: none"> ・しょうが、長ねぎ、にんじん、チンゲン菜を洗う。→食材バット ※根部分に土がついているので、切って洗う。 ・豚ひき肉を班ごとに分ける。 →大ボウル ・ワンタンの皮を班ごとに分ける。 →小バット 	<ul style="list-style-type: none"> ・さつまいも、りんごを洗う。 →食材バット ・さつまいもをゆでる水を入れる。 →鍋 ・さつまいもアク抜き用の水を入れる。 →中ボウル
10:30	<p>3、しょうがはみじん切り、長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。 →食材バットに戻す(レシピ上①)</p> <p>5、厚揚げは1個を12等分に切る。 →中ボウルに戻す。※目安↓</p>	<p>2、長ねぎ、しょうがをみじん切りにする。→ひき肉が入った大ボウル</p> <p>4、にんじんは短冊切り、しいたけは薄切り、チンゲン菜は葉を4~5cm長さ、茎はタテに4~6等分に切る。 →食材バットに戻す(レシピ上①) ※しいたけは軸も薄切りにし利用。</p>	<p>1、さつまいもは1cm厚さの輪切りにして厚く皮をむき、水に10分程さらしアクを抜く。→水をはった中ボウル(レシピ上①) ※アク抜きが終わったボウルは、ワンタンを貼り合わせる際の、水入れに使用</p>
10:45			<p>6、水をはった鍋にさつまいもを入れ、竹串がスツと通るまで15分程ゆでたら湯を捨て、木ベラ等でつぶし、砂糖を加え良く練る。(レシピ上②)</p> <p>7、りんごの皮をむき、1cm角の角切りにし、6に加え混ぜ合わせる。(レシピ上①) ※できる限り小さいほうが混ざりやすい。変色するのでさつまいもをつぶす前に切ると良い。</p> <p>8、人数分に分け、それぞれラップにひろげ茶巾に絞る。(レシピ上③) ※鍋を洗い、スープに使用</p>
11:10		<p>9、豚ひき肉、長ねぎ、しょうがが入った大ボウルに、鶏がらスープの素(4人分小さじ1/2)を入れ、ビニール手袋をした手で練り混ぜ、12等分(4人分)にする。(レシピ上②)</p> <p>10、タネをワンタンの皮にのせ、三角形に折り、フチに水をつけて貼り合わせる。→大バットに並べる。(レシピ上③)</p>	
11:25	<p>13、フライパンにひき肉、しょうが、すりおろしにんにくを入れて中火で炒め、肉の色が変わってきたら、厚揚げ、長ねぎを加え、さらに1分程炒める。(レシピ上②)</p> <p>14、よく混ぜ合わせた鶏がらスープの素、しょうゆ、みりん、水、片栗粉を加え、全体を混ぜながらとろみがつくまで炒める。</p>	<p>11、鍋に水と鶏がらスープの素をひと煮立ちさせ、にんじん、しいたけを加え2分程煮たら、チンゲン菜を入れてサッと煮、ワンタンのタネを加える。(レシピ上④)</p> <p>12、浮き上がってきたらしょうゆを加える。(4人分2分程でOK)</p>	
11:35	<p>★盛り付け★</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワンタンは1人3個付け。具材が多いので、大きな器が良いです。 ・デザートは巾着にしなくてもOK。 <p>※ワンタンの皮は、中に具を入れなくても、そのままスープに入れ、すいとんのように楽しむことができます。</p>		
11:45		いただきます！	