

☆5月メニュー工程と注意点☆

	春キャベツと豚肉のごまみそだれ	春野菜のだし酢和え	新じゃがでつくる和風ポテトサラダ
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉をバットにうつす。 ・キャベツ、玉ねぎを洗う。 →食材バット 	<ul style="list-style-type: none"> ・アスパラ、パプリカを洗う。 →中バット ※食材バットと分ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも、たまねぎを洗う。 ※<u>じゃがいもは皮ごと使うので、食材用のスポンジ等でよく洗う。</u> →食材バット ・鍋にじゃがいもをゆでる水を入れる。 ・塩昆布、桜えびをそれぞれ量り、ラップに包む。
10:30	<ul style="list-style-type: none"> ③キャベツは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは2mm程度の薄切りにする。→食材バットに戻す。 	<ul style="list-style-type: none"> ④アスパラガスは根元の皮をピーラー等で薄くむき、4cm長さの斜め切りにする。 しめじは根元を切り、ほぐす。 パプリカは種をのぞき、4cm長さの薄切りにする。→中バットに戻す ※<u>混ぜてもOK</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ①じゃがいもは皮ごと一口大に切り、鍋に入れフタをして、竹串がスッと入る程度の固さまで、15分程ゆでる。 ②玉ねぎは2mm程の薄切りにし、10分程水に浸け水気を切る。 →小ボウル
11:00		<ul style="list-style-type: none"> ⑦中ボウルにめんつゆと酢を混ぜ合わせる。 ⑧フライパンにごま油を入れ、切ったアスパラ、しめじ、パプリカを加えて、焼き色が付く程度まで炒め、⑧に浸ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ⑤じゃがいもに火が通ったら、鍋の水を捨て、木べら等でつぶしながら、水気を切った玉ねぎ、マヨネーズ、和風だしの素を加え全体をよく混ぜ合わせる。 ⑥混ぜたら桜えび、塩昆布を加え、ざっくりと全体を混ぜ合わせる。
11:15	<ul style="list-style-type: none"> ⑨フライパンにキャベツと玉ねぎを入れ、上に豚肉を広げ、酒をふりかける。フタをして、中火で3分程蒸し、肉の色が変わってきたら全体を混ぜる。 ⑩小ボウルにみそ、みりん、すり白ごまを混ぜ合わせ、⑨に加えて全体をよく混ぜ合わせる。 		
11:30	<p>★盛り付け★ だし酢和えは汁気があるので、他の料理と一緒に盛り付ける場合アルミカップ等に入れる。</p>		
11:40	いただきます！		