

# ☆6月メニュー調理工程と注意点☆

※タイムスケジュールは30～40食分作成時の目安。  
赤文字は使用する調理用具です。

	★ピーマンの肉詰め	★切り干し大根のサラダ	★トマトともずくの卵スープ
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ピーマン、長ねぎ、しょうがを洗う。 ⇒<b>食材バット</b></li> <li>・<b>ビニール袋</b>にピーマンにまぶす片栗粉を入れる。(4人分大さじ1程度)</li> <li>・豚ひき肉を<b>大ボウル</b>に入れる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・切り干し大根を<b>ハサミ</b>で長さ2cm程度に切り、洗って軽く水気を切る。※<b>水戻し不要</b> ⇒<b>ビニール袋</b></li> <li>・きゅうりを洗う。⇒<b>食材バット</b></li> <li>・塩昆布を量り<b>ラップ</b>に包む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トマト、長ねぎを洗う⇒<b>食材バット</b></li> <li>・<b>鍋</b>にスープの水を量り入れる。</li> </ul>
10:30～		<ul style="list-style-type: none"> <li>①切り干し大根が入った<b>ビニール袋</b>にツナ水煮缶を汁ごと加え、汁を全体になじませる。</li> <li>②きゅうりは千切りにし、塩昆布、ごま油と一緒に①の<b>ビニール袋</b>に加え混ぜたら、盛り付けまで置く。 ※ツナ缶の汁や、きゅうりから出る水分で切り干し大根を戻します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>③トマトは食べやすい大きさ、長ねぎはみじん切りし<b>食材バット</b>に戻す。</li> </ul>
10:40～	<ul style="list-style-type: none"> <li>④ピーマンは半分に切ってタネをのぞき、片栗粉の入った<b>ビニール袋</b>に入れて振り、表面にまぶす。※<b>空気を入れて振るとうまくなります。</b></li> <li>⑤長ねぎ、しょうがはみじん切りし、豚ひき肉が入った<b>大ボウル</b>に入れる。</li> </ul>		
10:50～	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑥⑤のボウルに、鶏がらスープの素とマヨネーズを加え、<b>ビニール手袋</b>をした手で、全体をよく混ぜる。</li> <li>⑦片栗粉をまぶしたピーマンに肉だねを詰める。※<b>はずれやすいので、上から強めに抑え、しっかりと詰めること。</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⑧<b>鍋</b>を火にかけて沸騰したら、切ったトマト、長ねぎ、鶏がらスープの素、しょうゆ、もずくを汁ごと加え、中火で1分程加熱し沸騰させる。</li> <li>⑨<b>小ボウル</b>に卵を溶き、鍋に糸状に流し入れ、再度沸騰したら火を止め<b>菜箸</b>でそっと混ぜる。</li> </ul>
11:10～	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑩<b>小ボウル</b>に、しょうゆ、酒、みりん、片栗粉をよく混ぜ合わせる。</li> <li>⑪<b>フライパン</b>にごま油をひき、肉詰めしたピーマンの肉部分を下にして並べて<b>フタ</b>をし、中火で3分程加熱する。焼き色がついたら返して、<b>フタ</b>をしさらに3分程加熱する。※1フライパン4人分量目安。</li> <li>⑫混ぜ合わせた調味液を全体に絡ませ火を止める。※<b>片栗粉が下に固まりやすいのでよく混ぜること。</b></li> </ul>		
11:30～	★盛り付け★ ピーマンの肉詰め1人3個付け		
11:45～	いただきます！		

