

☆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"> ・ピーマン、長ねぎ、しょうがを洗う。 ⇒食材バット ・ビニール袋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) ・豚ひき肉を大ボウルに入れる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・切り干し大根をハサミで長さ2cm程度に切り、洗って軽く水気を切る。※水戻し不要 ⇒ビニール袋 ・きゅうりを洗う。⇒食材バット ・塩昆布を量りラップに包む。 	<ul style="list-style-type: none"> ・トマト、長ねぎを洗う⇒食材バット ・鍋にスープの水を量り入れる。
10:30～		<ul style="list-style-type: none"> ①切り干し大根が入ったビニール袋にツナ水煮缶を汁ごと加え、汁を全体になじませる。 ②きゅうりは千切りにし、塩昆布、ごま油と一緒に①のビニール袋に加え混ぜたら、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ③トマトは食べやすい大きさ、長ねぎはみじん切りし食材バットに戻す。
10:40～	<ul style="list-style-type: none"> ④ピーマンは半分に切ってタネをのぞき、片栗粉の入ったビニール袋に入れて振り、表面にまぶす。※<u>空気を入れて振るとうまくなります。</u> ⑤長ねぎ、しょうがはみじん切りし、豚ひき肉が入った大ボウルに入れる。 		
10:50～	<ul style="list-style-type: none"> ⑥⑤のボウルに、鶏がらスープの素とマヨネーズを加え、ビニール手袋をした手で、全体をよく混ぜる。 ⑦片栗粉をまぶしたピーマンに肉だねを詰める。※<u>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。</u> 		<ul style="list-style-type: none"> ⑧鍋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。 ⑨小ボウルに卵を溶き、鍋に糸状に流し入れ、再度沸騰したら火を止め菜箸でそっと混ぜる。
11:10～	<ul style="list-style-type: none"> ⑩小ボウルに、しょうゆ、酒、みりん、片栗粉をよく混ぜ合わせる。 ⑪フライパンにごま油をひき、肉詰めしたピーマンの肉部分を下にして並べてフタをし、中火で3分程加熱する。焼き色がついたら返して、フタをしさらに3分程加熱する。※1フライパン4人分量目安。 ⑫混ぜ合わせた調味液を全体に絡ませ火を止める。※<u>片栗粉が下に固まりやすいのでよく混ぜること。</u> 		
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！		

