

★10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。

| | ★枝豆と塩昆布の焼きいなり | ★なすときゅうりの浅漬け | ★ひつつみ汁 |
|--------|--|--|--|
| 事前準備 | <ul style="list-style-type: none"> ゆで枝豆(冷凍を使用)は流水で解凍し、分ける⇒中ボウル 塩昆布を分ける。⇒ラップ 油揚げはキッチンペーパーに包み、分ける。⇒食材バット 米を炊く。 | <ul style="list-style-type: none"> なす、きゅうり、しょうがを洗う。⇒食材バット | <ul style="list-style-type: none"> ひつつみ生地用の小麦粉を量る。⇒中ボウル ひつつみ生地用の水を量る。⇒計量カップ 鶏もも肉をバットにうつす。⇒バット ごぼう、大根、にんじん、長ねぎを洗う。⇒食材バット(しいたけも食材バットへ) 汁の水を量る。⇒両手鍋 |
| 10:30～ | | <ul style="list-style-type: none"> ③きゅうりは、5mm幅のななめ切りにし、ビニール袋に入れて、うま味調味料をふりもみ込む。 ④なすはタテ半分に切り、5mm幅の半月切りにしビニール袋に加える。 ⑤しょうがは千切りにし、③のビニール袋に加える。※なるべく細く切る。 | <ul style="list-style-type: none"> ①小麦粉が入っている中ボウルに、少しずつ水を加え、ビニール手袋をした手でよくこねる。 ②よくこねたら、ひとまとまりにし、濡れた布巾をかぶせて30分程ねかす。(冬場は1時間程度、時間がある限りねかせるとより上手にできます。) |
| 10:45～ | <ul style="list-style-type: none"> ⑫枝豆はさやから出し、大ボウルに入れる。 ⑬油揚げはキッチンペーパーで油を抑え、3等分に切る。※余った油揚げは刻んで汁物へ入れる。  <p>両端が開いていても詰められます。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ⑪ビニール袋にめんつゆ、酢を加えて混ぜ合わせ、口をしぼって食べる直前まで浸ける。 | <ul style="list-style-type: none"> ⑥大根、にんじんはいちょう切り。(皮はむいてもむかなくてもOK) ⇒両手鍋に入れ、火にかけ15分程煮る。 ⑦ごぼうは皮をこそげて、ななめ薄切りにし、10分程水に浸ける。⇒中ボウルその後、両手鍋に加える。 ⑧しいたけは薄切り。(固い部分を除き、軸も薄切りにして使う。) ⇒両手鍋 ⑨長ねぎはななめ切りする。⇒中バット ⑩鶏肉は小さめの一口大に切る。⇒両手鍋 ※肉はまな板が汚れるので最後に切る。 |
| 11:00～ | <ul style="list-style-type: none"> ⑭枝豆が入っている大ボウルに、温かいご飯、塩昆布、ごま油を加え、全体を混ぜ合わせる。 ⑮ご飯を班の人数分に分け丸める。※1人2個付け、8人分の場合16等分崩れないようにしっかりと丸めること。 ⑯油揚げをひらき、⑭のご飯を詰める。※油揚げは、菜箸や麺棒を押し当て転がすと、開きやすくなります。⇒空いた食材バット | | <ul style="list-style-type: none"> ⑰野菜に火が通ったら、酒、みりん、和風だしの素、しょうゆを加える。 ⑱すいとんの生地を食べやすい大きさにちぎって薄くのばし、汁に加えていく。※厚過ぎると、火が通りにくくなるので、薄くのばす。 ⑲火が通るまで5～10分程煮たら、長ねぎを加え、ひと煮立させ火を止める。 |
| 11:20～ | <ul style="list-style-type: none"> ⑳フライパンにいなりを並べ、中火で両面こんがり焼き色をつける。※油揚げの油を使うので、油はひかない。焦げないように火加減注意。 ㉑火を止めて、めんつゆを回しかけ、裏表を返す。 | <ul style="list-style-type: none"> ㉒食べる直前に、ごま油を加えて全体を混ぜ合わせる。 | |
| 11:35～ | ★盛り付け★ | | |
| 11:45～ | いただきます！ | | |

いなりは
1人2個付け

