

★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"> <li>ゆで枝豆(冷凍を使用)は流水で解凍し、分ける⇒<b>中ボウル</b></li> <li>塩昆布を分ける。⇒<b>ラップ</b></li> <li>油揚げはキッチンペーパーに包み、分ける。⇒<b>食材バット</b></li> <li>米を炊く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>なす、きゅうり、しょうがを洗う。⇒<b>食材バット</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひつつみ生地用の小麦粉を量る。⇒<b>中ボウル</b></li> <li>ひつつみ生地用の水を量る。⇒<b>計量カップ</b></li> <li>鶏もも肉をバットにうつす。⇒<b>バット</b></li> <li>ごぼう、大根、にんじん、長ねぎを洗う。⇒<b>食材バット</b>(しいたけも食材バットへ)</li> <li>汁の水を量る。⇒<b>両手鍋</b></li> </ul>
10:30～		<ul style="list-style-type: none"> <li>③きゅうりは、5mm幅のななめ切りにし、<b>ビニール袋</b>に入れて、うま味調味料をふりもみ込む。</li> <li>④なすはタテ半分に切り、5mm幅の半月切りにし<b>ビニール袋</b>に加える。</li> <li>⑤しょうがは千切りにし、③の<b>ビニール袋</b>に加える。※なるべく細く切る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①小麦粉が入っている中ボウルに、少しずつ水を加え、<b>ビニール手袋</b>をした手でよくこねる。</li> <li>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。)</li> </ul>
10:45～	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑫枝豆はさやから出し、<b>大ボウル</b>に入れる。</li> <li>⑬油揚げは<b>キッチンペーパー</b>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。</li> </ul>  <p>両端が開いていても詰められます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑪<b>ビニール袋</b>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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) ⇒<b>両手鍋</b>に入れ、火にかけ15分程煮る。</li> <li>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。⇒<b>中ボウル</b>その後、<b>両手鍋</b>に加える。</li> <li>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。) ⇒<b>両手鍋</b></li> <li>⑨長ねぎはななめ切りする。⇒<b>中バット</b></li> <li>⑩鶏肉は小さめの一口大に切る。⇒<b>両手鍋</b> ※肉はまな板が汚れるので最後に切る。</li> </ul>
11:00～	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑭枝豆が入っている<b>大ボウル</b>に、温かいご飯、塩昆布、ごま油を加え、全体を混ぜ合わせる。</li> <li>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。</li> <li>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。⇒<b>空いた食材バット</b></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>⑲火が通るまで5～10分程煮たら、長ねぎを加え、ひと煮立たせ火を止める。</li> </ul>
11:20～	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑳<b>フライパン</b>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。</li> <li>㉑火を止めて、めんつゆを回しかけ、裏表を返す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>㉒食べる直前に、ごま油を加えて全体を混ぜ合わせる。</li> </ul>	
11:35～	★盛り付け★		
11:45～	いただきます！		

いなりは  
1人2個付け

