

☆12月メニュー工程と注意点☆

	<主食・主菜>ハヤシライス	<副菜>焼き野菜のさっぱりサラダ	<デザート>マシュマロヨーグルトムース
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉は<b>バット</b>に入れる。</li> <li>・玉ねぎは洗う。⇒<b>食材バット</b></li> <li>・しめじを分ける⇒<b>食材バット</b></li> <li>・バターを分ける⇒<b>ラップ</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パプリカ、水菜は洗う。⇒<b>食材バット</b></li> <li>※<u>水菜の根部分は土がついているので、切ってから洗う。</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マシュマロ、牛乳を計量する。⇒<b>小鍋</b></li> <li>※一緒にしてOK!</li> <li>・ヨーグルトを計量する。⇒<b>中ボウル</b></li> </ul>
10:30			<p>①マシュマロ、牛乳が入った鍋を火にかけ、弱めの中火で、焦げないようにゴムベラ等で混ぜながら、マシュマロを溶かし火を止める。</p> <p>②①にヨーグルトを加え、よく混ぜあら熱をとる。</p> <p>③容器に②を注ぎ、冷蔵庫で30分～1時間程冷やす。</p>
10:50	<p>⑦玉ねぎは半分に切り、繊維にそって薄切り。しめじは根元を切りほぐす。 ⇒<b>食材バット</b>に戻す。</p> <p>⑧牛肉は食べやすい大きさに切る。 ⇒<b>バット</b>に戻す。</p>	<p>④水菜は3cm長さにきり、<b>食材バット</b>に戻す。</p> <p>⑤大ボウルに、レモン汁、塩、こしょう、うま味調味料、オリーブオイルを混ぜ合わせる。</p> <p>⑥まいたけは食べやすい大きさにほぐし、パプリカはタテ半分に切り、ヨコ4～5mm幅に切る。<b>フライパン</b>に入れて、薄く焼き色がつく程度まで中火で焼いたら、⑤の調味料に加え和える。※焦げ付きやすいフライパンの場合は油を少々ひいてください。</p>	
11:15	<p>⑨フライパンにオリーブオイルをひき、牛肉、玉ねぎを炒める。肉の色が変わってきたら、しめじを加えさらに炒め、しんなりしてきたら、小麦粉をふりかけ全体にからむよう混ぜる。</p> <p>⑩⑨にトマトカット缶、水、中濃ソース、ケチャップを加え混ぜ、沸騰したら火を弱めて味噌を溶き入れ、バターを加えて5分程とろみがつくまで煮込む。</p>	<p>⑪盛り付け前に、⑥に水菜を加え、全体をよく混ぜ合わせる。 ※<u>和えて時間が経つと、水菜から水が出て味が薄まるのと、食感が失われるので食べる前に和える。</u> <u>ビニール手袋をして、手で和えると和えやすいです。</u></p>	
11:30	盛り付け		
11:45	いただきます!		