

☆2月メニュー工程と注意点☆

	<主食>春菊の混ぜご飯	<主菜>鶏大根の煮込み	<副菜> じゃがいものだし酢和え
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> 春菊を洗う。→食材バット 	<ul style="list-style-type: none"> 大根、にんじん、小ねぎを洗う。→食材バット こんにゃくは熱湯をかけてあく抜きをする。→小ボウル 鶏肉を中バットにうつす。 中ボウルに水200cc(4人分)を入れ、昆布を量り入れ、30分以上浸ける。 	<ul style="list-style-type: none"> じゃがいも、ピーマン、にんじんを洗う→食材バット2 ※<u>にんじんは主菜でも使うので、混同しないよう、副菜は副菜で別のバットに入れることをおすすめします。</u> 鍋に野菜を茹でる為の水を量り入れる。
10:30		<ol style="list-style-type: none"> 大根は皮をむき、1cm幅のちょう切りにして耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをし電子レンジ(500w)で4分程加熱する。※<u>4人分の場合</u> にんじんは皮ごと1cm幅の半月切りにする。→食材バットに戻す。 こんにゃくは計量カップのふち等で一口大にちぎる。→小ボウルに戻す。 小ねぎは小口切りにする。→小バット 水に浸けておいた昆布を取り出し、キッチンばさみ等で3cm長さに細切りする※<u>浸けておいた水も使用する</u>ので捨てないでください。 	<ol style="list-style-type: none"> じゃがいもは皮をむき千切り、にんじんは皮ごと千切り、ピーマンは縦半分に切り、種をとって千切りにする。 ハムも野菜と同様千切りにする。※<u>食材バット2</u>に混ざらないように分けて入れる。
10:50	<ol style="list-style-type: none"> 春菊の茎は細かく刻み、葉は1cm幅に切る。→フライパンにごま油を熱し、刻んだ春菊全体に油が絡まりしんなりとしてきたら火を止める。 		<ol style="list-style-type: none"> 沸騰した湯にじゃがいも、にんじんを入れ、1分半程火が通るまでゆでたらピーマンを加え、さらに30秒程ゆでザルにあげ、しっかりと水気を切る。→ザル、中ボウル 大ボウルに、酢、めんつゆ、ごま油を混ぜ合わせ、水気を切ったじゃがいも、にんじん、ピーマン、ハムを加え、全体をよく混ぜ合わせる。
11:05		<ol style="list-style-type: none"> フライパンにこんにゃくを入れ中火で炒め、キュッキュッと音がしてきたら、鶏肉を加えさらに炒める。 小ボウルにAの調味料を混ぜ合わせる。 肉の色が変わってきたら、大根、にんじんを加えてさっと炒め、切った昆布と昆布を浸けておいた水を加えフタをし、強めの中火で15分程煮る。 	
11:20	<ol style="list-style-type: none"> 大ボウルに温かいご飯を入れ、炒めた春菊、和風だしの素、炒り白ごまを加え、全体をよく混ぜ合わせる。 	<ol style="list-style-type: none"> 野菜に火が通ったら合わせ調味料を加え、全体を混ぜながら強火で炒め煮にし、汁気がなくなってきたら火を止める。器に盛り付け、小ねぎをのせる。 	
11:35	盛り付け 写真の鶏肉は、から揚げ用のカット済みの肉(1個30g)を1人3個付けしています。		
11:45	いただきます！		

