

☆3月メニュー工程と注意点☆

|       | <主菜> 鶏ささみのやわらか照り焼き   | <副菜> しょうがポテトサラダ   | <汁物> わかめを食べるスープ   |
|-------|--|---|---|
| 事前準備  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏ささみ→<b>中バット</b></li> <li>・パプリカ、小ねぎは洗う→<b>食材バット</b></li> <li>・サニーレタスは1枚ずつ洗う→<b>食材バット</b></li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃがいもは皮ごとよく洗う→<b>中ボウル</b></li> <li>・きゅうりを洗う→<b>食材バット</b></li> <li>・紅しょうがは汁気を切る→<b>小ボウル</b><br/>※長い場合は食べやすい大きさに切る。</li> <li>・じゃがいもを茹でる水をはる→<b>鍋</b></li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめ→<b>中ボウル</b></li> <li>・長ねぎは洗う→<b>食材バット</b></li> </ul>  |
| 10:30 |  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1、じゃがいもは皮ごと4等分に切り、ゆでる。(4人分15分程度)<br/>※じゃがいもが隠れる程度の水を入れフタをしてゆでる。</li> <li>2、きゅうりは小口の薄切りにし、<b>ポリ袋</b>に入れて、うま味調味料をふりかけもむ。※塩分を使わず、きゅうりのえぐみや水分をとることができます。出た水分はポテトサラダが水っぽくなるので捨てて下さい。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>3、わかめは食べやすい大きさに切る。→<b>中ボウル</b>に戻す</li> <li>4、長ねぎは斜め薄切りにする。→<b>食材バット</b>に戻す</li> </ol>  |
| 10:45 | <ol style="list-style-type: none"> <li>5、パプリカはタテ半分に切って種を取り、2cm幅の細切り→<b>食材バット</b>に戻す<br/>※大きいパプリカの場合は長さを半分に切る。</li> <li>6、小ねぎは小口切りにする。→<b>小バット</b></li> <li>7、鶏ささみは筋をとり除き、縦半分に切れ目を入れ開いて、横半分にそぎ切りにする。→<b>ポリ袋</b></li> <li>8、7の<b>ポリ袋</b>に酒、マヨネーズを加えて揉み、15分程置く。※ささみがちぎれやすいので優しく揉む。</li> </ol>           | <ol style="list-style-type: none"> <li>9、じゃがいもに<b>竹串</b>等をさし、スツと入ったら、<b>ザル</b>にあげて水気を切り、あら熱をとって皮をむく。→<b>大ボウル</b></li> <li>10、熱いうちに<b>木べら</b>等でよく潰し、マヨネーズを加え全体を混ぜ合わせたら、汁気をきったきゅうり、紅しょうがを加え、さらに混ぜ合わせる。</li> </ol>                   | <p>鍋を洗い、スープに使用。</p>   |
| 11:00 | <ol style="list-style-type: none"> <li>13、<b>大バット</b>に片栗粉を入れる。(4人分大さじ3)ビニール手袋をし、ささみをポリ袋から取り出して、表面に片栗粉を薄くまぶす。→ごま油(4人分小さじ2)をひいた<b>フライパン</b>に並べる。※火はつけなくてOK! ゆっくり火を通した方がやわらかく仕上がります。</li> <li>14、パプリカにも片栗粉を薄くまぶす。→<b>食材バット</b>に戻す。</li> </ol>   |   | <ol style="list-style-type: none"> <li>11、<b>鍋</b>にごま油を熱し、長ねぎ、炒り白ごまを加えて炒め、香りが出てしんなりしてきたら、わかめを加えてさっと炒め、水(4人分500cc)を加え沸騰させる。</li> <li>12、11に鶏がらスープの素、しょうゆを加え、ひと混ぜする。</li> </ol> |
| 11:15 | <ol style="list-style-type: none"> <li>15、<b>小ボウル</b>にAの調味料(めんつゆ、マヨネーズ、酢)を入れ、よく混ぜ合わせる。</li> <li>16、<b>フライパン</b>にフタをして火をつけ、中火で焼き色が付くまで焼いたら、裏返し、パプリカを加え、さらに1分程蒸し焼きにする。※火が通りにくく焼き色もつきづらいので、さわり過ぎないこと。パプリカは肉の上のせてOK!</li> <li>17、肉に火が入ったら、15の合わせ調味料を加え、全体に絡めるように中火で炒め、とろみがつき汁気がなくなってきたら火を止める。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>18、のりを一口大にちぎり加えてざっくりと混ぜ合わせる。<br/>※食べる直前に加えた方が、のりの香りや食感が楽しめます。</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>19、スープを温めなおす。</li> </ol>   |
| 11:30 | 盛り付け<br>・鶏ささみ1人3個付け、サニーレタス等をちぎって飾ると彩りもきれいです。   |   |   |
| 11:45 | いただきます!  |   |   |

