

☆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"> ・鶏ささみ→中バット ・パプリカ、小ねぎは洗う→食材バット ・サニーレタスは1枚ずつ洗う→食材バット 	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいもは皮ごとよく洗う→中ボウル ・きゅうりを洗う→食材バット ・紅しょうがは汁気を切る→小ボウル ※長い場合は食べやすい大きさに切る。 ・じゃがいもを茹でる水をはる→鍋 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめ→中ボウル ・長ねぎは洗う→食材バット
10:30		<p>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) ※じゃがいもが隠れる程度の水を入れフタをしてゆでる。</p> <p>2、きゅうりは小口の薄切りにし、ポリ袋に入れて、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。</p>	<p>3、わかめは食べやすい大きさに切る。→中ボウルに戻す</p> <p>4、長ねぎは斜め薄切りにする。→食材バットに戻す</p>
10:45	<p>5、パプリカはタテ半分に切って種を取り、2cm幅の細切り→食材バットに戻す ※大きいパプリカの場合は長さを半分に切る。</p> <p>6、小ねぎは小口切りにする。→小バット</p> <p>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。→ポリ袋</p> <p>8、7のポリ袋に酒、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。</p>	<p>9、じゃがいもに竹串等をさし、スツと入ったら、ザルにあげて水気を切り、あら熱をとって皮をむく。→大ボウル</p> <p>10、熱いうちに木べら等でよく潰し、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。</p>	<p>鍋を洗い、スープに使用。</p>
11:00	<p>13、大バットに片栗粉を入れる。(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)をひいたフライパンに並べる。※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。</p> <p>14、パプリカにも片栗粉を薄くまぶす。→食材バットに戻す。</p>		<p>11、鍋にごま油を熱し、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。</p> <p>12、11に鶏がらスープの素、しょうゆを加え、ひと混ぜする。</p>
11:15	<p>15、小ボウルに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。</p> <p>16、フライパン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、<u>さわり過ぎないこと。パプリカは肉の上のせてOK!</u></p> <p>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。</p>	<p>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。 ※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。</p>	<p>19、スープを温めなおす。</p>
11:30	盛り付け ・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!		