

☆4月メニュー工程と注意点☆

	<主菜>春野菜のあんかけ丼	<副菜>チャーシューときゅうりの中華風サラダ	<汁物> トマトとしょうがのさっぱりスープ
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツ、にんじんを洗う。 ⇒食材バット1 ・たけのこ水煮は縦半分に切って洗う。 ⇒食材バット1 ・しいたけを分ける。⇒食材バット1 ・豚こま切れ肉をバットにうつす。 ⇒肉用バット ・米を炊く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・きゅうりと長ねぎを洗う。 ⇒食材バット2 ・チャーシューを分ける。 ⇒ラップ 	<ul style="list-style-type: none"> ・トマト、しょうが、長ねぎ洗う。 ⇒食材バット2 ※副菜の長ねぎと混同しないよう、ラップで包んでおくなどしてわかりやすく分ける。 ・しいたけを分ける。 ⇒食材バット2
10:30	<p>①大きめのポリ袋に、肉下味用の酒、片栗粉、しょうゆを入れ混ぜ合わせる。(片栗粉をしっかり溶かす。)</p> <p>②ビニール手袋をし、豚こま肉を食べやすい大きさに切り、①のポリ袋に入れ揉んで、10分以上置く。(肉を切ったまな板は洗う。)</p>		
10:40	 <p>③長ねぎは白髪ねぎにし、10分程水に浸け、ペーパータオル等でよく水気を切る。⇒中ボウル、ザル</p> <p>☞白髪ねぎの切り方☞ 「白髪ねぎ」とは、長ねぎを細くせん切りにしたもの。4～5cm長さに切り、縦に1本切りこみを入れて開き、芯を取り除く。ねぎの表面を上にして数枚重ね千切りにする。しゃきしゃきした食感にしたい場合は繊維に沿って縦に切り、やわらかくねぎの辛みをやわらげたい場合は、繊維を断ち切るように千切りにする。</p> <p>芯の部分はみじん切りにしてスープに入れる。</p>		<p>④長ねぎはみじん切り、しょうがは皮をむき千切りにする⇒小バット(一緒に入れてOK!)</p> <p>⑤トマトは8等分のくし切りにしたものを、3～4等分の一口大に切る。 ⇒中バット</p> <p>⑥しいたけは軸を切り、薄切り。軸は固い部分を除き薄切りにする。 ⇒食材バット2に戻す。</p>
11:00	<p>⑦春キャベツは一口大のザク切りにするか手でちぎる。芯の部分は薄切りにする。⇒食材バット1に戻す。</p> <p>⑧にんじんは短冊切り、たけのこ水煮は長さを2～3等分に切ったものを薄切りにする。⇒食材バット1に戻す。</p>	  	
11:15	<p>⑨しいたけは軸を切り、薄切り。軸は固い部分を除き薄切りにする。 ⇒食材バット1に戻す。</p>	<p>⑩大ボウルに酢⇒鶏がらスープの素⇒ごま油を順に入れ混ぜ合わせる。</p> <p>⑪きゅうり、チャーシューは5mm幅の千切りにし、⑩のボウルに入れる。水気を切った白髪ねぎも加えて、全体を混ぜ合わせる。</p>	<p>⑫小ボウルに溶き卵を作る。</p> <p>⑬鍋にごま油をひき、長ねぎとしょうがを炒め香りが出てきたら、しいたけを加えて軽く炒め、水を加える。</p> <p>⑭さらに鶏がらスープの素、しょうゆ、トマトを加え沸騰したら、溶き卵を糸状に流し入れ、再び沸騰したら火を止めそと混ぜる。(※溶き卵を入れた後かき混ぜ過ぎないこと。卵が固まる前に白濁してしまいます。)</p>
11:30	<p>⑮中ボウルに、水、鶏がらスープの素、しょうゆ、片栗粉を混ぜ合わせる。</p> <p>⑯フライパンにごま油をひき、下味をつけた豚肉を入れて中火で焼き、火が通ったらいったん取り出す⇒食材バット1</p> <p>⑰⑯のフライパンに再度ごま油をひき、中火でにんじんを炒め、たけのこ、しいたけ、キャベツを加えて全体を混ぜ合わせ、フタをして弱めの中火にし、野菜がしんなりとするまで5分程蒸す。(途中全体を混ぜてください。)</p> <p>⑱野菜に焼いた肉を戻し入れて混ぜ合わせ、合わせ調味料を加えて全体に絡めるように炒める。とろみがついたら火を止める。</p>		
11:45	<p>【盛り付け】 レシピには載っていませんが、あんかけ丼にうずらの卵(水煮)やゆでた絹さやを飾るとさらに彩りが良くなります。お好みでからしやお酢をかけて♪</p>		
12:00	いただきます!		