

☆5月メニュー工程と注意点☆

	<主菜> たっぷり野菜の簡単ドライカレー	<副菜> 春野菜のさわやかサラダ	<汁物> アスパラガスとベーコンのコンソメスープ
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玉ねぎ、レタス、トマトを洗う。 ⇒<b>食材バット1</b></li> <li>・豚ひき肉をバットにうつす。 ⇒<b>中バット</b></li> <li>・チーズを分ける。→<b>ラップ</b>か<b>ポリ袋</b></li> <li>・米を炊く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャベツ、スナップえんどうを洗う。 ⇒<b>食材バット1</b></li> <li>・ゆで卵をゆでて、ゆで卵を作っておく。 ⇒<b>中ボウル</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アスパラガス、玉ねぎ、にんじん ⇒<b>食材バット2</b></li> <li>・ベーコンを分ける。 ⇒<b>食材バット2</b></li> </ul>
10:30	<p>①玉ねぎはみじん切り⇒<b>小ボウル</b></p> <p>レタスは3～4cm長さの千切り⇒<b>食材バット1</b>に戻す。</p> <p>トマトは1cm角に切る⇒<b>小ボウル</b></p>	<p>②キャベツを1cm幅の千切りにして<b>ポリ袋</b>に入れ、うま味調味料を振ってもみ10分以上置く。</p> <p>③スナップえんどうは筋を取り、<b>鍋</b>で2分程ゆでて<b>ザル</b>にあげ、粗熱が取れたら斜め半分に切る。⇒<b>食材バット1</b>に戻す ※レンジ対応可(600w 1分半目安)</p>	<p>④アスパラはピーラー等で、下3cm程度の皮を薄くむき、長さを3～4等分の斜め切りにする。 ⇒<b>食材バット2</b>に戻す。</p> <p>⑤にんじんは千切り、玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。⇒<b>食材バット2</b>に戻す。</p> <p>⑥ベーコンは1cm幅の細切りにする。 ⇒<b>食材バット2</b>に戻す。</p>
10:45		<p>⑦<b>大ボウル</b>にレモン汁、コンソメを混ぜ合わせコンソメが溶けたらマヨネーズを入れ混ぜ合わせる。</p> <p>⑧キャベツを⑦の合わせ調味料に加え、全体をよく混ぜ合わせる。</p> <p>⑨ゆで卵を<b>スプーン</b>等で粗くつぶし、スナップえんどうと一緒に、ボウルに加え、ざっくりと全体を混ぜ合わせる。 お好みで黒こしょうをかける。 ※スプーンがなければしゃもじでもOK</p>	<p>⑩<b>鍋</b>にオリーブオイルをひき、アスパラ、玉ねぎ、にんじん、ベーコンを炒め、しんなりとしてきたら水(500ml/4人分)を加え、沸騰したらコンソメを加え混ぜる。お好みで乾燥パセリをふる。</p>
11:00	<p>⑪<b>フライパン</b>にオリーブオイルをひき、中火で玉ねぎを炒め、火が通ってきたら、おろしにんにく、豚ひき肉を加えさらに炒める。</p> <p>⑫肉に火が通ってきたら、カレー粉を加え全体に混ざるように炒めたら、ウスターソース、トマトケチャップ、しょうゆを加えて混ぜ、汁気がなくなってきたら火を止める。</p> <p>⑬器にご飯を盛り付け、その上に千切りレタスを広げ、チーズ、炒めたひき肉、トマトの順にのせる。</p>		
11:15	盛り付け		
11:30	いただきます！		

