

# ☆12月メニュー工程と注意点☆

	<主食> 彩り野菜のカレー混ぜご飯	<主菜> ジャがいもとほうれん草のオープンオムレツ	<副菜> しょうがとミルクのスープ
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーン缶は水気を切る。(残り汁は捨てずに、ご飯を炊いても美味しいです。)</li> <li>・ピーマン、パプリカ、玉ねぎを洗う。⇒<b>食材バット①</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャがいも、ほうれん草を洗う。⇒<b>食材バット①</b></li> <li>・粉チーズを量り、<b>ラップ</b>に分ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白菜、しょうがを洗う。⇒<b>食材バット②</b></li> <li>・鍋に、牛乳、水を量り入れる。</li> </ul>
10:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ピーマン、パプリカは種を除き、1cm程度の角切りにする。(すべるので注意!) ⇒<b>小ボウル</b></li> <li>・たまねぎはみじん切りにする。⇒<b>小バット</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャがいもは皮をむき、5mm厚さの、いちよう切りにする。⇒<b>食材バット①</b>に戻す。(よく洗って皮ごと使っても大丈夫です。)</li> <li>・ほうれん草は根元を切り、4cm長さに切る。⇒<b>食材バット①</b></li> <li>・<b>大ボウル</b>に卵を割り入れて溶き、粉チーズ、マヨネーズ、コンソメを加え良く混ぜる。</li> </ul>	
10:45		<ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>フライパン</b>に油(8人分大さじ1)を熱し、ジャがいもを入れ、透き通る程度まで炒める。ほうれん草を加え、しんなりしてきたら、火を止める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白菜は幅1cm、長さ4cm程度に切り、茎と葉を分けておく。⇒<b>食材バット②</b></li> <li>・しょうがはせん切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。⇒<b>食材バット②</b></li> <li>※オムレツを切る用に、まな板は1枚残しておく。</li> </ul>
11:00		<ul style="list-style-type: none"> <li>・炒めた野菜を卵液に加え、全体を混ぜる。</li> <li>・<b>先程のフライパン</b>に、油(8人分大さじ2)を熱し、よく温まったら、野菜を加えた卵液を流し入れる。</li> <li>・大きくざっくりとかき混ぜて半熟状にし、フタをして<b>弱火</b>で6分程焼き、裏返す。全体が固まるまで弱火で焼く。(形が崩れても、また形成できるので大丈夫です。)</li> <li>※8人分の場合、焼き時間7~8分程</li> <li>・8等分に切り分け、皿に盛り付ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鍋の牛乳、水を火にかけ沸騰する手前でコンソメを溶かし、ベーコン、しょうが、しめじ、白菜の芯を加えて煮る。<b>(沸騰させすぎると牛乳が吹きこぼれるので火加減注意!)</b></li> <li>・白菜の芯がしんなりしてきたら、葉も加えて少々煮込む。</li> </ul>
11:25	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>フライパン</b>に、サラダ油(8人分大さじ1)を熱し、玉ねぎを炒め、透き通ってきたら、ピーマン、赤パプリカを加えてさらに炒める。</li> <li>・カレー粉を加え、全体に混ざるように炒めて火を止める。</li> <li>・温かいごはん、炒めた野菜と、コーン、コンソメを加え、よく混ぜる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↑<b>弱火</b>でないと、火が通る前に裏面が焦げるので、火加減注意。</li> </ul>	
11:35	<p>★盛り付け★</p> 	<p>お好みにケチャップをかけて下さい。 スープは汁量が少な目なので、小さい器でOK。</p>	
11:45	いただきます!		

※粉チーズがない場合「スライスチーズやピザ用チーズ」等でも作れます!と補足をお願いします。