

☆1月メニュー工程と注意点☆

	<主食>春菊の香り混ぜご飯	<汁物>たらの具だくさん汁	<副菜>厚揚げともやしの葱だれ和え
事前準備	・春菊を洗う。⇒ 食材バット	・ごぼうの皮を アルミホイル か スポンジ で洗う。 白菜、人参、長ねぎを洗う。⇒ 食材バット ・ 鍋 に水と酒を量り入れる。	・長ねぎを洗う。⇒ 食材バット
10:30		①白菜はザク切りにし、芯と葉に分ける。 芯は 中ボウル に入れ、葉は 食材バット へ戻す。 ②えのきは根元を切り、半分の長さに切ってほぐし、 食材バット に戻す。 ③ごぼうはななめ薄切りし、水に10分程浸け、 鍋 に入れる。 ④にんじんは半月切り(大きいものはちょう切り)にし、 鍋 に入れる。 ⑤長ねぎはななめ切りし、 小ボウル に入れる。	
10:45	⑦春菊の茎は細かく刻み、葉は1cm長さに切り 中ボウル に入れる。	⑥水、酒、ごぼう、にんじんが入った 鍋 に火をつけ沸騰したら、白菜の芯、えのき、鶏がらスープの素を加え、野菜に火が通るまで煮る。	⑧ 大ボウル に、調味液Aを合わせる。 ⑨長ねぎをみじん切りにし、調味液に加える。
11:00	⑩フライパンにごま油を熱し、刻んだ春菊全体に油が絡まりしんなりしてきたら火を止め、 中ボウル に戻す。	↓ 煮る	
11:10	⑮温かいご飯に炒めた春菊、ほんだし、炒り白ごまを加え、全体をよく混ぜる。	⑪ ビニール手袋 をし、たらを一口大に切り、汁に加え、その後に白菜の葉を加える。 ⑫たらに火が通ったらみそを溶き入れ、最後に長ねぎを加えてひと煮立ちしたら火を止める。	⑬ フライパン を熱し、厚揚げを切らずに入れ表面に焼き色がつくまで焼いたら取り出す。 一口大に切り 大ボウル に入れる。 ⑭ フライパン にごま油を熱し、もやしを炒めしんなりしてきたら、調味液Aを加えて炒める。 これを 大ボウル の厚揚げに加え、全体を混ぜ合わせる。
11:25	★盛り付け★ たらは1切れを4等分にし、1人3個付け。(たらの大きさによって調整。) 副菜や汁物には、お好みで一味唐辛子をふる。 汁物は具だくさんですので、大きめの器を準備。		
11:40	いただきます！		

