

☆2月メニュー工程と注意点☆

	<主食>たっぷり白菜と豚肉のあんかけ丼	<副菜>もやしとにらのナムル	<汁物>もずくと卵のスープ
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ・白菜、しょうがを洗う。 ・豚肉の下味用調味液(酒・しょうゆ・片栗粉)を中ボウルに合わせる。 ・水溶き片栗粉を小ボウルにつくる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・にら、にんじんを洗う。 ・耐熱ボウル(大)にもやしを入れる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・長ねぎを洗う。 ・鍋にスープの水を量り入れる。
10:30	<ul style="list-style-type: none"> ①豚肉は食べやすい大きさに切り、下味用調味液のボウルに入れ、手袋をして揉む。 ②白菜の葉はざく切り、芯はそぎ切りにし、それぞれ大バットに分ける。 ③しょうがは千切りにし、食材バットに戻す。 ④しいたけは軸を切って、薄切りし食材バットに戻す。(軸も固いところをのぞき、薄切り。) 		
10:45		<ul style="list-style-type: none"> ⑤にんじんを皮ごと千切りし、耐熱ボウルのもやしの上ののせ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600w)で2分程(4人分)加熱する。 ⑥⑤の上にならのをのせ、もう1分半加熱し、しっかりと水気を切る。 ※鍋で茹でる場合は、水からもやしと千切りにした人参を入れてゆで、沸騰したらにらを加えて20秒程ゆで水気を切る。 	<ul style="list-style-type: none"> ⑦長ねぎをみじん切りにし小バットに入れる。 ⑧小ボウルに溶き卵をつくる。
11:00	<ul style="list-style-type: none"> ⑨フライパンにごま油をひき、豚肉を並べて火をつけ、軽く焼き色がついたら、中ボウルに取り出す。 ⑩先程のフライパンにごま油を足し、白菜の芯を炒め、しんなりしてきたら、白菜の葉としいたけを加え軽く炒める。そこに豚肉を戻し入れ、水を加えてフタをし煮る。 ⑪煮立ったら、鶏がらスープの素、しょうゆを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。 		
11:15	<ul style="list-style-type: none"> ⑮使い捨て容器にご飯を盛り付け、上からあんかけをかける。 	<ul style="list-style-type: none"> ⑭水気を切った野菜に、炒り白ごま、ごま油、鶏がらスープの素を加え、全体を混ぜ合わせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ⑫鍋に火をつけ沸騰したら、もずく、長ねぎ、鶏がらスープの素、しょうゆを入れる。 ⑬煮立ったら、溶き卵を混ぜながら糸状に流し入れ、火を止めて、菜箸でそっと混ぜる。
11:20			
11:35	いただきます！		