

## ☆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"> <li>・白菜、しょうがを洗う。</li> <li>・豚肉の下味用調味液(酒・しょうゆ・片栗粉)を<b>中ボウル</b>に合わせる。</li> <li>・水溶き片栗粉を<b>小ボウル</b>につくる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・にら、にんじんを洗う。</li> <li>・<b>耐熱ボウル(大)</b>にもやしを入れる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長ねぎを洗う。</li> <li>・<b>鍋</b>にスープの水を量り入れる。</li> </ul>
10:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>②白菜の葉はざく切り、芯はそぎ切りにし、それぞれ<b>大バット</b>に分ける。</li> <li>③しょうがは千切りにし、<b>食材バット</b>に戻す。</li> <li>④しいたけは軸を切って、薄切りし<b>食材バット</b>に戻す。(軸も固いところをのぞき、薄切り。)</li> </ul>		
10:45		<ul style="list-style-type: none"> <li>⑤にんじんを皮ごと千切りし、<b>耐熱ボウル</b>のもやしの上ののせ、ふんわりとラップをかけて、<b>電子レンジ</b>(600w)で2分程(4人分)加熱する。</li> <li>⑥⑤の上にならのをのせ、もう1分半加熱し、<b>しっかりと水気を切る</b>。</li> <li>※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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑦長ねぎをみじん切りにし<b>小バット</b>に入れる。</li> <li>⑧<b>小ボウル</b>に溶き卵をつくる。</li> </ul>
11:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑨<b>フライパン</b>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、<b>中ボウル</b>に取り出す。</li> <li>⑩先程のフライパンにごま油を足し、白菜の芯を炒め、しんなりとしてきたら、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<b>フタ</b>をし煮る。</li> <li>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。</li> </ul>		
11:15	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑫<b>鍋</b>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。</li> <li>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、<b>菜箸</b>でそっと混ぜる。</li> </ul>
11:20			
11:35	いただきます！		