

# ☆3月メニュー工程と注意点☆

	<主食>しょうが香る たけのご飯	<主菜>ごまみそ鶏じゃが	<副菜>春キャベツと桜えびのお浸し
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・にんじん、しょうがを洗う。⇒<b>食材バット</b></li> <li>・たけのご水煮の汁気をきり、<b>ボウル</b>に入れる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏むね肉を<b>バット</b>にうつす。</li> <li>・じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、絹さやを洗う。⇒<b>食材バット</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャベツを洗う。⇒<b>食材バット</b></li> </ul>
10:30			<ul style="list-style-type: none"> <li>①キャベツは一口大のざく切り、芯は薄切りにする。</li> <li>②<b>フライパン</b>に湯を沸かし、①を入れ1分半程ゆでたら<b>ザル</b>にあげ水気を切る。(ザルの下に<b>中ボウル</b>) 絹さやの筋をとり、同じ<b>フライパン</b>で一緒に1分程ゆで、<b>小バット</b>にあげる。</li> <li>③ビニール袋に水、めんつゆ、酢、ごま油を入れて、水気を切ったキャベツを加え揉み、30分程置く。</li> </ul>
10:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑦たけのご水煮は2cm長さの短冊切りにし、入っていた<b>ボウル</b>に入れる。にんじん、しょうがは2cm長さの千切りにし、<b>たけのこと同じボウル</b>に入れる。</li> <li>油揚げは2cm長さの千切りにし、<b>フライパン</b>に入れる。(油揚げは油抜きしなくてよい。)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>④<b>ビニール手袋</b>をし、鶏肉を一口大にのそぎ切りにする。⇒<b>ビニール袋</b>に入れ、マヨネーズを加えて揉み込む。</li> <li>⑤じゃがいもは皮ごと小さ目の一口大、にんじんは皮をむき、小さ目の乱切りにし<b>耐熱ボウル大</b>に入れる。)</li> <li>玉ねぎは8等分のくし型切りにし<b>食材バット</b>に戻す。</li> <li>⑥じゃがいも、にんじんを<b>レンジ600w</b>に入れ4分程(4人分)加熱する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↓レンジを利用しない場合は、水がなくなったら足しながら、落し蓋をして野菜に火が通るまでに煮る。</li> </ul>
11:05		<ul style="list-style-type: none"> <li>⑧<b>フライパン</b>にごま油をひき、玉ねぎを炒め、レンジで加熱したじゃがいも、にんじんを加えさらに炒める。そこに水150ccを入れ沸騰したら、鶏がらスープの素を加え、<b>アルミホイル</b>でフタをして、野菜に火が通るまで煮る。(竹串で確認)</li> <li>⑨野菜に火が通ったら、鶏肉をマヨネーズごと加えて中火にし、火が通ってきたら、みりんとみそを溶き入れ、すり白ごまを加え全体を混ぜ合わせる。<b>汁気がなくなってきたら</b>火を止める。↓汁気具合参照。</li> </ul>	
11:20	<ul style="list-style-type: none"> <li>⑩<b>フライパン</b>で油揚げを炒め(油はひかない)にんじん、しょうが、たけのご水煮を加えてさらに炒める。</li> <li>⑪水、めんつゆ、酒を加え、汁気が少なくなるまで煮たら、温かいご飯に混ぜる。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>⑫浸けておいたキャベツをビニール袋から<b>ボウル</b>にうつして桜えびと和える。(ボウルに移さず、ビニール袋で和えてもOK)</li> </ul>
11:40	<ul style="list-style-type: none"> <li>★盛り付け★</li> <li>鶏じゃが、キャベツのお浸しは、汁ごと盛り付ける。</li> </ul>		
11:45		いただきます！	