


# ☆4月メニュー工程と注意点☆

|       | ＜主食＞<br>アスパラのオニオンコンソメごはん  | ＜主菜＞<br>フライパンでつくる豆腐グラタン   | ＜副菜＞<br>わかめとレタスのさっぱりサラダ  |
|-------|---|---|--|
| 事前準備  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・アスパラガスを洗う。⇒<b>食材バット</b></li> <li>・ベーコン、しめじを分ける。⇒<b>食材バット</b></li> <li>・ご飯用の水を量っておく。⇒<b>計量カップ</b></li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉を<b>バット</b>にうつす。</li> <li>・絹豆腐はよく水切りをし、<b>小ボウル</b>に分ける。</li> <li>・小松菜、玉ねぎを洗う。⇒<b>食材バット</b></li> <li>・水溶き片栗粉をつくる。⇒<b>小ボウル</b></li> <li>・チーズを分ける。⇒<b>ラップ</b></li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・レタス、トマトを洗う。⇒<b>食材バット</b></li> <li>・わかめを分ける。<br/>⇒<b>ラップに包み、食材バット</b></li> </ul>              |
| 10:30 |   |   | <p>①<b>大ボウル</b>にポン酢、酢、オリーブオイルを入れ混ぜる。</p> <p>②レタスは水気を切り、4～5cm程度の食べやすい大きさに手でちぎり、①に加える。</p> <p>③わかめも同様に、食べやすい大きさに切り、①に加えて全体を混ぜ合わせる。</p> |
| 10:45 | <p>④アスパラの下の固い部分(2～3cm程)を切り、下1/3部分の表面の皮を<b>ピーラー</b>で薄くむく。(細いアスパラの場合は皮をむかなくてよいです。)⇒<b>中ボウル</b></p> <p>⑤しめじは石づきを切り、半分の長さに切る。⇒④と同じ<b>中ボウル</b></p> <p>⑥ベーコンを1cm幅に切り、フライパンに入れる。</p> | <p>⑦玉ねぎは薄切り、小松菜は根を切り、3cm長さに切る。⇒<b>食材バット</b></p> <p>⑧豆腐は手で軽くつぶしておく。(ビニール手袋着用)</p> <p>⑨鶏肉を一口大に切り、<b>入っていたバット</b>に戻す。(ビニール手袋着用)</p>  |  |
| 11:00 | <p>⑩<b>フライパン</b>に火をつけ、中火でベーコンを軽く炒めたら、しめじ、アスパラを加え、野菜がしんなりしてきたら、水を加え、沸騰したら、粉末オニオンスープを溶かす。</p> <p>⑪水気が少なくなってきたら火を止め、温かいご飯に混ぜる。⇒<b>大ボウル</b></p>                                   |   |  |
| 11:15 | <p>※チーズを入れた後、全体をざっくり混ぜると盛り付けやすいです。</p>  | <p>⑪<b>フライパン</b>に油をひき、鶏肉を並べて火をつける。軽く焼き色がついたら、玉ねぎを加えて炒める。</p> <p>⑫小松菜の茎を加えてさらに炒め、つぶした豆腐、牛乳を加える。沸騰したら、コンソメ、小松菜の葉を加えて<b>フタ</b>をし煮る。</p> <p>⑭小松菜がしんなりしたら、全体を混ぜて、みそを溶き入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> <p>⑮上にチーズをちらし、<b>フタ</b>をしてチーズが溶けたら火を止める。<br/>←※</p> |  |
| 11:30 | <p>★盛り付け★</p> <p>グラタンはレードルやスプーン等でアルミカップに盛り付け、黒こしょうを上からふる。(ない場合は白こしょうでもOK！かけなくてもよいです。)</p> <p>サラダで余ったドレッシングは、上からかける。</p>   |   |   |
| 11:40 |   |   |  |