

☆6月メニュー工程と注意点☆

	<主菜> 豚肉の中華風春雨炒め	<副菜> レタスとかにかまぼこのサラダ	<汁物> トマトとわかめの卵スープ
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ・春雨を15分程水に浸け、水気を切る。キッチンばさみで食べやすい大きさに切る。⇒中ボウル ・ピーマン、長ねぎ、しょうがを洗う。⇒食材バット ・肉をバットにうつす。 ・計量カップに調味液の水を量る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・レタスを洗う。⇒食材バット ・かにかまぼこを班ごとに分ける。⇒ラップ 	<ul style="list-style-type: none"> ・トマトを洗う⇒食材バット ・鍋にスープの水を量る。
10:30	<ul style="list-style-type: none"> ①ピーマンは種をのぞき、たてに細切りする。(ピーマンが大きい場合は、ななめ細切りにする。) ②長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。 ③しょうがはせん切りにする。⇒①②③食材バットに戻す。 	<ul style="list-style-type: none"> ⑤大ボウルにマヨネーズと鶏がらスープの素を入れ混ぜる。 ⑥レタスを一口大にちぎり、⑤のボウルへ入れる。かにかまぼこは手でさき、炒り白ごまと一緒にボウルへ加え、全体をよく混ぜ合わせる。(ビニール手袋をして手で混ぜると、全体がよく混ぜられます。) 	<ul style="list-style-type: none"> ④トマトは8等分のくし切りにし、一口大に切る。⇒小ボウル
10:50	<ul style="list-style-type: none"> ⑦酒としょうゆを中ボウルに入れる。豚肉は食べやすい大きさに切り、ボウルに加え、調味液を揉み込む。(ビニール手袋着用) 		<ul style="list-style-type: none"> ⑧小ボウルに卵を溶く。 ⑨鍋の水が沸騰したら、トマトと、鶏がらスープの素、しょうゆ、酢を入れる。 ⑩煮立ったら、溶き卵を糸状に流し入れ、沸騰したら火を止めて、菜箸でそっと混ぜる。 ⑪乾燥わかめを加え、わかめが戻ったらひと混ぜする。
11:00	<ul style="list-style-type: none"> ⑫フライパンにごま油をひき、豚肉を並べ火をつける。肉の色が変わってきたら、しょうが、唐がらし、ピーマン、長ねぎ、戻した春雨を加える。 ⑬全体を混ぜる様に炒めたら、水、鶏がらスープの素を加える。沸騰したら、みりん、しょうゆを加えて、汁気が少なくなるまで炒める。⇒汁気具合は写真参照 		
11:15	★盛り付け★		
11:20		いただきます！	