

☆7月メニュー工程と注意点☆

	＜主菜＞夏野菜とひき肉の トマトカレー	＜副菜＞青じそ香るノンオイルサラダ	＜デザート＞にんじんヨーグルト
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ・豚ひき肉を移す⇒バット ・玉ねぎ、なす、ピーマン、しょうがを洗う⇒食材バット ・カレールウを分ける⇒ラップ 		<ul style="list-style-type: none"> ・にんじんはよく洗う⇒食材バット ・小鍋に水を量り入れる。 ・砂糖を班ごとに分ける。⇒ラップ ・ヨーグルトを班ごとに分ける。⇒中ボウル
10:30		<p>1、耐熱ボウル大に酢、みりん、コンソメを入れ、電子レンジ(500w)で1分程加熱し冷ましておく。</p> <p>(レシピ上①)</p>	<p>2、にんじんはすりおろし器で、皮ごとすりおろし、水が入った小鍋に入れる。砂糖、レモン汁を加え、中火で30秒程炒め、冷ましておく。 ※8人分の場合1分程</p> <p>(レシピ上①～②)</p>
10:40	<p>3、玉ねぎ、しょうがを粗みじんに切る。⇒中ボウル なす、ピーマンは1cm角に切る。⇒食材バット</p> <p>(レシピ上①)</p>	<p>4、レタスは手で食べやすい大きさにちぎる。⇒大ボウル トマトはヘタを取り、一口大に切る。⇒小ボウル 青じそは細かいみじん切りにする。⇒小バット</p> <p>(レシピ上②)</p>	
10:50	<p>5、フライパンに油をひき、玉ねぎを入れてしんなりとするまで炒める。(焦がさないように火加減注意)</p> <p>6、ひき肉、しょうがを加え炒め、肉の色が変わってきたら、ピーマン、なすを加えさらに炒める。</p> <p>7、トマトカット缶、にんにく、コンソメ、ソースを加え煮立ったら、カレールウを割り入れよく溶かし、5分程煮込む。(ルウは刻んだ方が早く溶けます。)</p> <p>(レシピ上②～③)</p>	<p>8、加熱した調味料が冷めたら、青じそを加え混ぜ合わせる。レタス、トマトを加えて、全体によく絡める。(手袋をして手で混ぜると混ぜやすいです。)</p> <p>(レシピ上③)</p>	<p>9、ヨーグルトを器に盛り付け、上ににんじんをのせる。</p>
11:10	<p>★盛り付け★ 使い捨て容器の方が食べやすいです。 ヨーグルトは、にんじんをお好みで混ぜて食べてください。</p>		
11:20	<p>いただきます！</p>		