

## ☆8月メニュー工程と注意点☆

	<主菜>厚揚げの南蛮漬け	<副菜>切干大根のナムル	<汁物>ピリ辛豆乳冷汁
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玉ねぎ、パプリカ、ピーマンを洗う。 ⇒<b>食材バット</b></li> <li>・厚揚げを班ごとに分ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・切り干し大根はよく洗い、15分程水に浸けて戻し、水気を切る。 ⇒<b>小ボウル</b></li> <li>・小ねぎ洗う⇒<b>食材バット</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トマト、みょうが、きゅうり、大葉を洗う ⇒<b>食材バット</b></li> <li>・班ごとにツナ缶を分ける。</li> <li>・豆乳とめんつゆは、可能な限り冷蔵庫かクーラーボックスで冷やす。</li> </ul>
10:30	<p>1、Aの調味液を<b>耐熱ボウル大</b>に入れ、電子レンジ(500w)で1分程加熱する。(レシピ上②)</p> <p>2、厚揚げは一口大に切り、<b>フライパン</b>に入れる。(油はひかない。)玉ねぎは薄切り、パプリカ、ピーマンはたねを取り、細切りにする。 ⇒<b>食材バット</b>に戻す。(レシピ上①)</p> <p>3、厚揚げを焼き色がつくまで焼き、1の調味液に加える。先程のフライパンに油をひき、玉ねぎ、パプリカ、ピーマンを炒めしんなりしたら、調味液に加え混ぜる。(レシピ上③~④)</p>		
10:45		<p>4、Aの調味液を混ぜ合わせる。 ⇒<b>中ボウル</b>(レシピ上②)</p> <p>5、切干大根は3cm長さに切る。小ねぎは1cm長さの小口切りにし、4のボウルに加え、全体を混ぜ合わせる。(レシピ上①~②)</p>	<p>6、<b>大ボウル</b>に豆乳、めんつゆ、鶏がらスープの素、ラー油を入れ混ぜたら、ツナ缶を汁ごと加え冷蔵庫で冷やす。(レシピ上②)※<b>冷蔵庫が使えない場合は、下記を参照。</b></p>
10:55		<p>※「冷汁」冷蔵庫が使えない場合～氷で冷やすバージョン～8人分</p> <p>6、大ボウルに豆乳、めんつゆ、鶏がらスープの素(レシピ分量プラス、8人分<b>小さじ1/2量を足す。</b>)ラー油を入れ混ぜる。ツナ缶(汁ごと)、切ったトマト、きゅうり、みょうが、大葉を加え、最後に氷(直径4cm程度)を4つ程入れ、混ぜながら冷やす。氷の大きさによって、量を調整してください。</p>	<p>7、トマトは一口大に切り、<b>小ボウル</b>に入れる。みょうがは小口切り、大葉は千切りにし、<b>小バット</b>に入れる。きゅうりは小口切りにし、<b>ビニール袋</b>に入れて「うま味調味料」を振り、揉む。(汁気がでたら捨てる。)(レシピ上①)</p> <p>8、冷やした汁に、トマト、みょうが、きゅうり、大葉を加え、ひと混ぜしたら器に盛り付ける。(レシピ上③)</p>
11:15	<p><b>【盛付け】</b> 冷汁は使い捨ての器。使い捨てスプーンがあると食べやすいです。南蛮漬けは汁ごと盛り付ける。</p>		
11:25		いただきます！	

