

☆9月メニュー工程と注意点☆

	豚肉となすのさっぱり炒め	切り干し大根のめかぶ和え	ねぎと焼きのりのスープ
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ・なす、パプリカを洗う。 ⇒食材バット ・片栗粉を班ごとに分ける。 ⇒中ボウル ・豚肉はバットに入れる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ⇒中ボウル ・しょうがを洗う⇒食材バット ・めかぶとタレを班ごとに分ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・長ねぎとオクラを洗う⇒食材バット
10:30	<p>1、片栗粉が入ったボウルに、酒、めんつゆを入れ、混ぜる。 (※ボウルではなく、ビニール袋使用でもOK)</p> <p>2、豚肉を一口大に切り、1のボウルに加え揉む。(レシピ上①) ⇒肉用まな板、包丁を片付ける。</p>	<p>3、切り干し大根を3cm長さに切り、中ボウルに入れる。 しょうがは千切り(なるべく細め)にし、↑のボウルに加える。(レシピ上①)</p> <p>4、3のボウルに、めかぶとめかぶのたれ、めんつゆを加え、混ぜ合わせる。 (レシピ上②)</p>	
10:45	<p>6、パプリカは種をのぞき、長さを半分(4~5cm)に切って、細切りにする。⇒食材バット</p> <p>なすはヘタを切り、タテ半分に切る。さらに長さを半分(長い場合は3等分)に切り、タテ6~8等分のくし切りにする。⇒食材バット (レシピ上②)</p>		<p>5、長ねぎはみじん切りにし、小バットに入れる。 オクラはガクを取り、3~4等分の一口大に斜め切りし、食材バットに戻す。 (レシピ上①)</p>
10:55	<p>9、フライパンにごま油、なすを入れ、中火で2分程しんなりとするまで炒め、いったん取り出す。⇒食材バット (レシピ上③)</p> <p>10、フライパンにごま油を加え、豚肉を入れて炒める。火が通ってきたら、パプリカを加え、軽く炒める。なすと、めんつゆ、酢を加え、中火で手早くからめる。(レシピ上④)</p>		<p>7、鍋にごま油を熱し、ねぎを炒める。香りが出てきたら、水を加え沸騰したら、オクラを入れて1分程煮る。</p> <p>8、鍋にめんつゆ、白こしょうを加え、焼きのりを一口大にちぎって入れる。 (レシピ上②)</p>
11:15	<p>★盛付け★ 切り干し大根のめかぶ和えは、アルミカップがあると食べやすいです。</p>		
11:25	いただきます！		

