

☆10月メニュー工程と注意点☆

	高野豆腐の卵とじ	青菜と桜えびのだし酢和え	さんまのつみれ汁
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> ・玉ねぎとみつばを洗う。 (みつばは根を切り、土をしっかりと落とす。) ⇒食材バット ・高野豆腐をもどす。 ①大バットに水をはり、熱湯を少々入れて触れられる程度のお湯をつくる。 ②高野豆腐を入れ、10分程したら裏返し、もう10分程置く。(8人分4個の場合) ③両手絞るようにして水気を切る。 ⇒大ボウル(レシピ上①) 	<ul style="list-style-type: none"> ・小松菜は根元を切り、よく洗う。 ⇒耐熱ボウル大 	<ul style="list-style-type: none"> ・つみれの調味料(水、片栗粉、みそ)を中ボウルに入れ混ぜ合わせる。(レシピ上①) ・さんまのすり身をバットにうつす。 ・ごぼうはよく洗いアルミホイルで表面をこする。→皮も一緒にむけるので、こそがなくてOK ・大根、にんじん、長ねぎを洗う。 ⇒食材バット ・ごぼうのあく抜き用に水をはる。 ⇒小ボウル ・鍋に汁物の水を量り入れる。
10:30		<ol style="list-style-type: none"> 1、小松菜は3～4cmの長さに切り、耐熱ボウル大に入れ、電子レンジ(500w)で3分程加熱する。(4人分)水が出たら捨て、あら熱がとれたら、キッチンペーパー等で水気をとる。(レシピ上①) 2、中ボウルに酢、めんつゆを混ぜる。 	<ol style="list-style-type: none"> 3、ごぼうは斜め薄切りにし、あく抜き用の水に10分程浸ける。 大根は皮をむきちょう切り、にんじんは皮ごとちょう切りにする→鍋長ねぎは斜め薄切りにする。 →小バット(レシピ上③)
10:45	<ol style="list-style-type: none"> 4、玉ねぎは繊維に垂直に薄切り、しいたけは根元を切り薄切り、みつばは3cm長さに切る。→食材バット(レシピ上②) 5、小ボウルに溶き卵をつくる。 6、フライパンに、めんつゆ(2倍濃縮)、水、みりんを量り入れる。 7、戻した高野豆腐を一口大に手でちぎる。→入っていた大ボウルに戻す。 		<ol style="list-style-type: none"> 8、鍋に火をつけ、大根、にんじん、あく抜きしたごぼう、和風だしの素を入れ、野菜に火が通るまで煮る。(レシピ上④) 9、みそ、片栗粉、水の入ったボウルをよくかき混ぜ、すり身を加える。ビニール手袋をして、粘りがでるまで、よく混ぜ合わせる。(レシピ上②)
11:00	<ol style="list-style-type: none"> 10、フライパンを火にかけ、沸騰したら玉ねぎ、しいたけを入れフタをして中火で煮る。しんなりしてきたら、ちぎった高野豆腐を加え、弱火で3分程煮る。(レシピ上③) 11、溶き卵を全体に回し入れ、卵が半熟上になるまで、フタをし弱火で煮る。 ※余熱でどんどん火が入っていくので、少し早いかなと思う程度で火を止める→(レシピ上④) 		<ol style="list-style-type: none"> 12、野菜に火が通ったら、9で混ぜ合わせたすり身を、スプーン等でだんご上にして、鍋に加えていく。 ※1人2個になるよう、量を分けて入れる。ビニール手袋をして、手で丸めてもOK! 13、つみれが浮いてきたら、みそを溶き入れ、長ねぎを加えてひと煮立ちさせ火を止める。(レシピ上⑤)
11:20	★盛り付け★		
11:35		いただきます!	 <div data-bbox="1556 2338 1940 2623" style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> つみれは 1人2個! </div>