

Go to Hiroshima

広島風お好み焼き

食材 1人分
生地 薄力粉 40g~45g (ボール・マドラー・計量カップ)
水 85-90cc
具材 キャベツ ひとつかみ (包丁・まな板・大きいボール
(? グラムなのか?)
もやし ひとつかみ (ボールまたはトレイでもいい)
鰹節粉 適宜 (皿)
天かす ひとにぎり (皿)
豚肉 3枚 (大きい皿)
そば玉 半玉 (大きい皿)
卵 1個 (人数分はいるものであれば何でもよい)
塩コショウ 1本
おたふくソース 1本
マヨネーズ 1本
青のり 1袋

準備するもの

・計量器・ボール (1班に3つ)・包丁・まな板
・マドラー・ホットプレート・ヘラ・さいばし
・大きい皿 (2)・小さい皿 (2)・おたま

具材の準備

○キャベツを千切りにするボールに入れる

もやし (前もって洗ってボールに)

○豚肉を切る (4センチぐらいに)

そばをほぐしておく

卵準備 (一人1個)

○鰹節の粉などお皿に入れておく

○生地を作る

焼き

1、焼きそばを作る→皿によけとく

2、①クレープをつくって

3、キャベツ→もやし→天かす→鰹節粉→をのせ塩コショウをする

4、豚肉をのせて生地をたらす

5、焼きそばを①の横に置く

6、①をひっくり返す

7、焼きそば上にのせ

8、卵をあいてるホットプレートの上に割る

(目玉焼きのように) 黄身をやぶる

9、その上にすぐのせ、よく焼く

10、ソース→マヨネーズ→青のりをかけて出来上がり。

3/13(土) 昼食作り メニュー(都合により変更の可能性あり。)

・広島風お好み焼き(キャベツ、もやし等を使用。焼きそばは既製品)

※1人前ずつ作る場合は直径15cm程度を想定して作成。フレートの面積的には4人前を1枚として作り完成后、等分していく方法もあり。①生地を流す ②野菜や天かすを載せる ③(あらかじめ火を通しておいた)肉を載せる ④生地を上から少しかける ⑤温めておいた焼きそばを載せる ⑥誰かが生地全体を持ち上げている間に卵をフレートへ割り入れて黄身を割って混ぜ合わせたらその上に(焼きそば側が下になるように)載せる ⑦焦げ付き防止のため、完成品をフレートから出してからソース、マヨネーズ、青のりをかけて完成！(人数分の作成及び行程を繰り返す)

・汁物(けんちん汁)⇒別紙参照

※作成は全て厨房内で行う。あらかじめ、いつもの昼食と同様の澄まし汁を作り保温器へ入れておき、大鍋で切った具材を炒めて水分は最小限の量(具材が浸る程度)を用意して火を通す(味付けは少しつけておく)。火が通ったらその具材を大き目のお椀に入れておき配膳時に保温器の汁を注ぐ。

・ほうれん草と牡蠣のシモンペッパーソテー(冷凍ほうれん草及び燻製牡蠣を使用)

※ホットフレートが空かなければカセットコンロでフライパンにて炒める。

・さつま芋とリンゴの甘煮(既製品を使用)

・広島菜漬(既製品を使用)

・果物(みかん缶又はそれに準じたものを用意)