

料理名	食品名	スタート				盛付	
大根の千枚漬け	ごはん		洗米 → 浸水 → 炊飯				
	A 大根 200g	①切					
	A 砂糖 20g						
	A 米酢 大1と1/2						
	A 塩 小さじ1/2	合	30分～一晩		盛		
	A 赤唐辛子1/2本						
	A 昆布 2g						
	和風ベジミートソースの温レタスのネギトース	レタス 1/4個	②切→皿	ラップ		レン	
		A 生椎茸 1個				600w1～1分30	
		A ゴボウ 20g			②		盛
A 大豆ミート50g				③			
A ネギ 20g		⑤切					
A ニンニク1/2片				①	炒		
A ショウガ 5g		アラ煮のショウガすり流し汁のネギ					
A オリーブ油大1							
A みそ 大さじ2				④			
A トマト缶 200g							
A 山椒							
鯛のアラ煮	鯛の頭 1尾分	⑥切・下処理	エラ・ヒレ・ウロコ				
	A ショウガ 10g						
	A 酒 100cc						
	A 熱湯						
	B 砂糖 大1/2			煮→	アク除→	止→	
	B しょう油 大2					煮→	
	B みりん 大さじ2					盛	
	B 三つ葉						
	レンコンのすり流し汁	レンコン 60g	④切				
		A 和風出汁260cc	合	① すり下ろす又はブレンダー			
A 小松菜 1束		③切					
A ネギ 適量							
A 味噌 25g							
出汁							
水 300cc							
昆布・かつお節各3g		一晩浸水					
					煮→		
						盛	
焼きりんごのアイス添え	りんご 1/2個	切					
	A バター 5g						
	A 砂糖大1/2(6g)						
	A レーズン等25g	切→皿					
	A くるみ 15g						
	A パニラアイス						
	A シナモンパウダ						
	A ミント等						
					グリルモード又はトースターで180℃30分		
					焼	盛	
機器	機器名					調理条件	
	電子レンジ					レタス 600w	
	コンロ				アラ煮		
	コンロ				ベジミートソース	すり流し汁	