

料理はマネジメントの最高の練習

ポイント

1. 業務を細分化する
2. 全ての場所をなるべく同時に機能させる
3. 楽しむ

作るもの		材料									
1	牛スジの煮込み（明日食べる）	牛スジ	水	ショウガ	ネギ	コンニャク	大根	油	醤油	みりん	酒
2	ボンゴレロツ	ニンニク	オリーブ油	玉ねぎ	トマト缶	あさり	水	塩	パスタ	白ワイン	パセリ
3	もやしのニンニクごま油スープ	ニンニク	ごま油	水だし	もやし	醤油	塩				
4	トマトと水菜とオクラのサラダ	トマト	水菜	オクラ	ドレッシング						
5	肉のグリル	肉	塩	コショウ							
6	イワシの南蛮漬け	イワシ	塩	コショウ	小麦粉	油	甘酢	玉ねぎ			

作り方		方法									
1	牛スジの煮込み（明日食べる）	水で煮る	水で洗う	生姜ネギで煮る（1.5h）	弱弱・大根切る	弱弱・大根炒める	全て煮る（2時間）	味付けする	1晩寝かせる	最終煮込み	盛り付ける
2	ボンゴレロツ	アサリ炒抜き	ニンニク切る	オリーブ油で炒める	玉ねぎ切る	玉ねぎ炒める	アサリを蒸す	トマトソース作る	パスタ茹でる	ソース完成	盛り付ける
3	もやしのニンニクごま油スープ	ニンニク切る	ごま油で炒める	水だしを温める	もやしを油で炒める	スープに味付け	スープをお椀に	もやしをお椀に			
4	トマトと水菜とオクラのサラダ	オクラを煮る	オクラを冷やす	トマト・水菜切る	オクラ切る	盛り付ける	ドレッシングかける				
5	肉のグリル	肉に塩コショウをする	グリルで焼く	盛り付ける							
6	イワシの南蛮漬け	塩コショウをする	小麦粉をまぶす	甘酢を作る	玉ねぎ切る	玉ねぎを甘酢に漬ける	イワシを油で揚げる	イワシを甘酢に漬ける	冷やす	冷蔵庫で寝かす	