

作業場	0:15	0:30	0:45	1:00	1:15	1:30	1:45	2:00	2:15
キッチン	アサリの砂抜き ニンニク・玉ねぎを切る	スジを水で洗う オクラを冷ます スジ・生姜・ネギを切る	肉に塩コショウをする トマトと水菜とオクラを切り盛り付ける	サラダを冷蔵庫で冷やす 大根と蒟蒻を切る	甘酢を作る イワシに下味をつけ小麦粉をまぶす		イワシを甘酢に漬ける	サラダにドレッシングをかける	
コンロ1	スジを水で煮る	玉ねぎをオリーブオイルで炒める			オリーブニンニク・玉ねぎ・トマト缶を混ぜ煮込む。	大根と蒟蒻を炒める	スープを温める スープをお輪に盛り付ける	アサリを白ワインで蒸す。トマトソースにアサリを入れて温める パセリをふる	
コンロ2	オクラを煮る	ニンニクをオリーブ油で炒める	スジをネギと生姜と一緒に煮る						出汁にスジ・大根・蒟蒻を入れ、2時間煮る
コンロ3		ニンニクをゴマ油で炒める				イワシを油で揚げる		もやしをニンニクごま油と塩で炒め、スープに入れる	パスタを茹でる
グリル				グリルに肉を並べる					肉を焼く
食卓								サラダとスープを食べる	パスタを食べる 肉を食べる