

工程

1. かぶを切る（煮物用・スープ用）
2. 玉ねぎを切る
3. 豚バラを切る（煮物用）
4. ベーコンを切る
5. アスパラの皮をむく
6. 煮物を作り始める
7. 菜の花用のお湯を沸かす
8. お湯が沸く間にフライパンで玉ねぎとベーコンを炒め始める
9. お湯が沸いたら菜の花を茹でて水にさらす
10. スープを作る
11. スープを作っている間にアスパラをレンジで加熱し、水でさらす
12. 菜の花の水気を絞って、切ったら辛子和えを作る
13. アスパラに豚バラを巻く
14. 煮物とスープが出来上がる
15. フライパンで肉巻きアスパラを焼く
16. わかめを切り、しらすとカリカリ梅を和えて混ぜご飯を作る
17. 5品が完成！

時短のコツ

1. 同じ野菜は一度に違う形に切る（今回はかぶを2パターンに）
2. お湯を沸かす、茹でるなどは他の調理をしながら並行して行う
3. 煮物などの時間がかかるものから取り掛かり、その間に他の作業をする
4. 加熱にはレンジ・鍋など色々使う

