

◆代替食材：かぼちゃ→ピーマン・人参

※赤字の材料はご家庭でご用意ください

材料	2人用	3人用	4人用
----	-----	-----	-----

●あじの醤油糀干し

あじの醤油糀干し	2枚	3枚	4枚
----------	----	----	----

材料	2人用	3人用	4人用
----	-----	-----	-----

●もやしの香りあえ

もやし	150g	200g	300g
三島の「ゆかり®」	1/2 袋	2/3 袋	1 袋
ごま油	小 2/3	小 1	大 1/2

材料	2人用	3人用	4人用
----	-----	-----	-----

●ハムと野菜の彩り炒め

ポークハム	2枚	2枚	3枚
ピーマン	1コ	1コ	2コ
人参	40g	60g	80g
人参イチョウ切り (楽定番の場合)	40g	60g	80g
ほうれん草	1/4 ワ	1/3 ワ	1/2 ワ
太葱	1/2 本	1/2 本	1 本
白菜	150g	220g	300g
油	大 1/2	大 2/3	大 1
塩	小 1/3	小 1/2	小 2/3
A しょうゆ	小 1	大 1/2	大 2/3
粗びき黒こしょう	少々	少々	少々

作り方

下ごしらえ ア 魚…解凍する

●あじの醤油糀干し

- 魚はグリルで両面焼く（焦げやすいので注意）。

●もやしの香りあえ

- もやし…軽く洗って耐熱器にのせ、ラップをして電子レンジ加熱。（目安として150g約2分）→水気をきる
- ①を「ゆかり®」（お好みで加減）、ごま油であえる。

●ハムと野菜の彩り炒め

- ピーマン…乱切り  
人参…半月又いちよう切り  
ほうれん草、白菜…ざく切り  
太葱…斜め切り  
ハム…短冊切り
- フライパンに油を熱して①を炒め、火が通ったら A で調味する。