

◆代替食材：かぼちゃ→じゃが芋

※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
----	-----	-----	-----

●真ほっけの白たまり干し

真ほっけの白たまり干し	2枚	3枚	4枚
-------------	----	----	----

材料	2人用	3人用	4人用
----	-----	-----	-----

●ポテトのマヨあえ

じゃが芋	2コ	3コ	4コ
皮むきじゃが芋 (楽定番の場合)	160g	240g	320g
むき枝豆	20g	30g	40g
マヨネーズ	大3	大4 1/2	大6
塩、こしょう	少々	少々	少々

材料	2人用	3人用	4人用
----	-----	-----	-----

●鶏肉と野菜のゆずこしょう炒め

若鶏コマ	50g	70g	100g
玉葱	小1コ	小1コ	1コ
もやし	100g	150g	200g
舞茸	1/2パック	1/2パック	1パック
にら	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
ごま油	大1/2	大2/3	大1
ゆずこしょう	2袋	3袋	4袋
塩、こしょう	少々	少々	少々

作り方

下ごしらえ ア 魚…解凍する

●真ほっけの白たまり干し

- 魚はグリルで両面焼く（焦げやすいので注意）。

●鶏肉と野菜のゆずこしょう炒め

- 舞茸…食べやすくほぐす
玉葱…くし形切り
にら…ざく切り
- フライパンにごま油を熱して舞茸、玉葱、もやし、鶏肉を炒め、ゆずこしょう（お好みで加減）、塩、こしょうで調味し、にらを加えてさっと炒める。

●ポテトのマヨあえ

- じゃが芋…食べやすく切る→ゆでる（途中、枝豆を加える）
→熱いうちに塩、こしょうする
- ①をマヨネーズであえる。