

メニュー	代替食材	分量(左から2人用、3人用)	代替献立内容
12/28 クイック	ピーマン	1コ、1コ	チリコンカンピラフ
作り方 ・チリコンカンピラフ ㊦①②③ ・かぼちゃのサワークリームソース ㊦④ 下ごしらえ ㊦4種のお豆のチリコンカンは解凍する。㊦かぼちゃのサワークリームソースは流水解凍する。 作り方 ①ピーマン角切り、玉葱は小さめの角切り、人参はおろす。 ②フライパンに油を熱して①を炒め、㊦を加えて炒める。 ③②にご飯(2人用約400g、3人用約600g)を加えて炒め合わせて盛り、アーモンドを散らす。 ④㊦、ちぎったグリーンリーフを盛る。			