

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 楽しき菜	オクラ	4本、6本	温野菜サラダ
<p>【温野菜サラダ みそマヨソース添え】 〈作り方1〉代替【グリーンアスパラ→オクラ】</p> <p>①キャベツはくし形切りにし、耐熱器にのせてラップをし、電子レンジで加熱する(目安として2人用約4分)。</p> <p>②オクラは斜め半分に切る。サラダの人参(あんかけにも使用)は半月切り、さつま芋は輪又半月切りにして水にさらす。</p> <p>③②を塩ゆでし、水気をきって①と共に盛り、合わせたBを添える。</p> <p>〈作り方2〉【鶏肉の竜田 春菊のあんかけ】</p> <p>①春菊は葉と茎のやわらかい部分を摘み取り、太葱は縦半分に切って斜め薄切り、あんかけの人参(サラダにも使用)はせん切りにする。</p> <p>②鶏肉は塩、こしょうする。</p> <p>③フライパンに多めの油(1cmくらい)を熱し、片栗粉をまぶした鶏肉を揚げ焼き、盛る。</p> <p>④鍋にA、①(春菊以外)を入れ、蓋をして中火で煮る。</p> <p>⑤④の火が通ったら春菊を加えてさっと煮、同量の水で溶いた片栗粉(2人用小1、3人用大1/2)でとろみをつけ、③にかける。</p> <p>調味料Aの内容分量(左から2人用、3人用)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水 100ml、150ml ・和風だしの素(顆粒)、しょうゆ 各小2/3、各小1 ・さとう、酢 各大2/3、各大1 ・塩 少々、少々 <p>調味料Bの内容分量(左から2人用、3人用)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みそ 小1、大1/2 ・マヨネーズ 大2、大3 ・オリーブ油、水 各大2/3、各大1 			