

メニュー	代替食材	分量(左から2人用、3人用、4人用)	代替献立内容
12/28 定番・楽定番	ピーマン	2コ、2コ、3コ	野菜の豚肉巻き
<p>〈作り方1〉【おさつご飯】</p> <p>①さつまいも…洗って皮付きのまま食べやすく切る→水にさらす</p> <p>②炊飯器に米(2人用2合、3人用3合、4人用4合)、Cを入れて混ぜ、①を加えて炊き、ごまを振る。</p> <p>〈作り方2〉【かにかまと野菜のレンジ蒸し】</p> <p>①ぶなしめじ…根元を切って、食べやすくほぐす かにかまぼこ…ほぐす</p> <p>②人数分の耐熱器に①、もやしを入れ、Bを合わせて振りかけ、ラップをして電子レンジで加熱し(目安として1人用約3分)、味付けポン酢をかける。</p> <p>【野菜の豚肉巻き】</p> <p>〈作り方3〉代替【グリーンアスパラ ⇒ ピーマン】</p> <p>①ピーマンを棒状に切る。人参は棒状に切り、ゆでる</p> <p>②レタス…ちぎる</p> <p>③豚肉は1枚ずつ広げて塩、こしょう、等分した①を巻き、片栗粉をまぶす。</p> <p>④フライパンに油を熱して③の巻き終わりを下にして焼き、焼き色がついたら転がして全面を焼き、Aを加えてからめ、②と共に盛る。</p> <p>調味料Aの内容分量(左から2人用、3人用、4人用)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さとう 大1/2、大2/3、大1 ・酒 大1、大1 1/2、大2 しょうゆ 大1、大1 1/2、大2 <p>調味料Bの内容分量(左から2人用、3人用、4人用)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・酒 大1 1/3、大2、大2 2/3 ・塩、こしょう 少々、少々、少々 <p>調味料Cの内容分量(左から2人用、3人用、4人用)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・塩 小2/3、小1、小1 1/3 ・みりん 大1 1/3、大2、大2 2/3 ・水 400ml、600ml、800ml 			