

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
12/30 プチ・楽プチ	ピーマン	1コ、1コ、2コ	鶏肉のオイマヨ炒め
作り方 ・鶏肉のオイマヨ炒め…黒丸●の番号です ・かにかまとチンゲン菜の華風ごまあえ…白丸○の番号です 下ごしらえ ㊦㉒を使用する湯を沸かす。 作り方 ① 鶏肉…ポリ袋にAと共に入れてもむ ② チンゲン菜…ざく切り→㊦の湯でもやしと共にゆでる→水に取り、水気を絞る ③ かに風味かまぼこ…フォークで裂いてほぐす ④ 玉葱…くし形切り。ピーマン乱切り。ミニトマト…半分に切る ⑤ かき油、マヨネーズを合わせる。 ⑥ フライパンに油を熱し、鶏肉の表面を焼き、蓋をして中火で蒸し焼く(目安として2人用約2分～2分30秒)。 ⑦ ごま、Bを合わせ、②、③を合える。 ⑧ 鶏肉に火が通ったら、玉葱、ピーマンを加えて炒め合わせ、ミニトマトを加えてさっと炒め、⑤を加えてからからめる。 調味料Aの内容分量(左から2人用、3人用、4人用) ・酒 小1、大1/2、大2/3 ・しょうゆ 小1、大1/2、大2/3 ・お好みでおろしにんにく 少々、少々、少々 調味料Bの内容分量(左から2人用、3人用、4人用) ・鶏がらスープの素 小1/2、小2/3、小1 ・塩 少々、小1/4、小1/3 ・ごま油 小1、大1/2、大2/3			