

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 楽プチ	ピーマン	1コ、1コ、2コ	鶏肉のオイマヨ炒め
<p>作り方</p> <p>・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</p> <p>下ごしらえ ㊦㊧で使用する湯を沸かす。</p> <p>作り方</p> <p>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。</p> <p>調味料Aの内容分量(左から2人用、3人用、4人用)</p> <p>・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</p> <p>調味料Bの内容分量(左から2人用、3人用、4人用)</p> <p>・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</p>			