

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
1/15 しき菜、楽しき菜	ぶなしめじ(菌床)	1/3パック、1/2パック	ウインナーと野菜のコンソメ煮
<p>下ごしらえ ㊦魚は解凍する。</p> <p>作り方</p> <p>【ウインナーと野菜のコンソメ煮】</p> <p>①玉葱はくし形切り、人参は半月切り、キャベツはざく切り、ぶなしめじは根元を切って食べやすくほぐし、ウインナーは斜め切りする。</p> <p>②鍋にB、①を入れ、蓋をして中火で煮、火が通ったら黒こしょうを振る。</p> <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"> ・水…220ml、300ml ・コンソメ…2/3コ、1コ ・さとう…少々、少々 ・酒…大2/3、大1 ・塩…小1/4、小1/3 <p>【さけのムニエル】</p> <p>①魚は水気を拭いて塩、こしょうし、約5分おく。</p> <p>②フライパンに油を熱してもやし、コーンを炒め、塩、こしょうして盛る。</p> <p>③続いてバター(2人用大1/2、3人用大2/3)を熱し、水気を拭いて小麦粉をまぶした魚を両面焼き、②に盛る。</p> <p>④フライパンの汚れを拭き取り、Aを入れて火にかけ、煮立ったら魚にかける。</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"> ・バター又マーガリン…大2/3、大1 ・しょうゆ…小2/3、小1 			