

| メニュー | 代替食材 | 分量(左から2人用、3人用、4人用) |
|--|-------|--------------------|
| 1.22 キットde楽 | ほうれん草 | 1/4ワ、1/3ワ、1/2ワ |
| 下ごしらえ ㊦白はんぺん…解凍する ㊩タレ…解凍する | | |
| <p>作り方</p> <p>【ふわふわはんぺんと野菜のスープ煮】</p> <p>①エリンギ…食べやすく切る ほうれん草…ざく切り 白はんぺん…食べやすく切る</p> <p>②鍋に水、コンソメ、①(ほうれん草以外)、カット野菜、コーンを入れて蓋をして中火で煮、ほうれん草を加えてさっと煮、塩、こしょうで調理する。</p> <p>調味料の内容分量(左から2人用、3人用、4人用)</p> <p>水 … 300ml、450ml、600ml コンソメ … 1コ、1 1/2コ、2コ 塩 … 少々、小1/4、小1/3 こしょう … 少々、少々、少々</p> <p>【はちみつおさつ】</p> <p>①さつま芋…洗って皮付きのままラップで包み、電子レンジ加熱(目安として160g約3分30秒、竹串がすっと通るまで)→食べやすく切る ②①が熱いうちにはちみつ、塩であえる。</p> <p>【新潟名物 タレカツ丼】</p> <p>①フライパンに多めの油(1cmくらい)を熱し、凍ったままの豚カツ揚げ焼き、タレにくぐらせる。 ②温かいご飯に①をのせる。</p> | | |