

メニュー	代替食材	分量(左から2人用、3人用、4人用)
1.22 クイック	ピーマン	1コ、1コ
<p>・目玉焼きのせチキンライス①～⑤ ・さつま芋と胡桃のカッテージチーズソースア⑥</p> <p>下ごしらえ ㊦さつま芋と胡桃のカッテージチーズソースは流水解凍する。</p> <p>作り方 ①鶏肉は塩、こしょうする。 ②ピーマン、玉葱、人参は角切り。 ③フライパンにCの油を熱して目玉焼きを作り(半熟程度でOK)、取り出す。 ④③のフライパンにAの油を熱し、①、②を炒め、Bで調味し、ご飯(2人用約400g、3人用約600g)、完熟トマトのソースを加えて混ぜ合わせ、味をみて塩、黒こしょうする。 ⑤④を盛り、③をのせる。 ⑥よく混ぜた㊦を盛り、ちぎったグリーンリーフを添える。</p> <p>調味料の内容分量(左から2人用、3人用) A 油 小1、大1/2 B バター 大1、大1 1/2 B 塩、こしょう 少々、少々 C 油 大1/2、大2/3</p>		