

メニュー	代替食材	分量(左から2人用、3人用、4人用)
1.23 定番・楽定番	ブロッコリー	1/2コ、1/2コ、1コ
<p>作り方【ハムポテトサラダ】</p> <p>①ブロッコリーは小房に分け、茎は薄切り じゃがいも…食べやすく切る→ゆでる(途中ブロッコリーを加える) →熱いうちに塩、こしょうする</p> <p>②①をマヨネーズであえる</p> <p>作り方【水菜のすまし汁】</p> <p>①人参…細切り 水菜ざく切り</p> <p>②鍋にA、人参を入れて煮、水菜を加えてさっと煮る。</p> <p>作り方【豚肉の西京漬け焼き】</p> <p>①豚肉を食べやすく切る→西京漬けの素をもみ込む</p> <p>②サニーレタス…ちぎる</p> <p>③フライパンに油を熱して豚肉を焼き、火が通ったら、②と共に盛る。</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>だし汁 300ml、450ml、600ml 塩 小1/4、小1/3、小1/2 しょうゆ 大1/2、大2/3、大1 みりん 小1、大1/2、大2/3</p>		