

⚠ 「ブロッコリー」代替についてのご案内

供給量の大幅な減少により、必要数量確保が非常に困難な状態となったため、下記食材をご用意しお届けさせていただきました。お客様には何卒ご事情、ご理解賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

メニュー	代替食材	分量 (左から2人用、3人用、4人用)
5/10 定番・楽定番	グリーンアスパラ	4本、6本、8本
<p>下ごしらえ ㊦きくらげはぬるま湯につけて戻す ㊧えび…解凍する</p> <p>作り方</p> <p>【海老とレタスのシャキシャキ炒め】</p> <p>①エリンギ…食べやすく切る。玉葱…くし形切り グリーンアスパラ…下から5cm程度皮をむき、斜め切り</p> <p>②レタス…ちぎる</p> <p>③えび…背わたを取る。→水気拭き、調味料Aをもみ込む</p> <p>④フライパンにごま油を熱して③、①を炒め合わせる。②を加えて さっと炒め、調味料Bで調味する</p> <p>■調味料Aの内容分量 ■調味料Bの内容量(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…大1/2、大2/3、大1</p> <p>・塩…少々、少々、少々 ・塩、こしょう…少々、少々、少々</p> <p>・片栗粉…小1/2、小2/3、小1</p> <p>【すくい豆腐の中華あんかけ】</p> <p>①人参…細切り</p> <p>②鍋に調味料C、①、もやし、㊦を入れて蓋をして中火で煮、 同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。</p> <p>③豆腐は耐熱容器にのせラップをせずに電子レンジで加熱する(目安 1パック約2分30秒)。</p> <p>④食べる直前に、豆腐をスプーンですくって盛り、②をかける。</p> <p>■調味料Cの内容分量(左から2人用、3人用、4人用)</p> <p>・水…100ml、120ml、160ml</p> <p>・鶏がらスープの素…大1/2、大2/3、大1</p> <p>・しょうゆ…小1、大1/2、大2/3</p> <p>・塩、こしょう…少々、少々、少々</p> <p>【大根のゆずこしょう漬け】</p> <p>①大根…薄いいちよう切り→塩もみ→水気を絞る</p> <p>②ゆずこしょう(お好みで加減)、調味料Dを合わせ、①を漬ける</p> <p>■調味料Dの内容分量(左から2人用、3人用、4人用)</p> <p>・しょうゆ…小1/2、小2/3、小1</p> <p>・ごま油…小1、大1/2、大2/3</p>		