

⚠️「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)
5/20 食彩、楽食彩	トマト	小1コ、小1コ、1コ

代替献立内容

ブロッコリーのおかかあえ ➡ トマトのおかかあえ

作り方

【塩だれ牛焼き肉丼】

- ①牛肉…塩、こしょうする
- ②玉葱…薄切り
- ③調味料Aを合わせる。
- ④フライパンにごま油を熱して①、②を炒め、③を加えて調味する。
- ⑤温かいご飯に④を盛ってごまを振り、刻みのりを散らす。

調味料Aの内容分量(左から2人用、3人用、4人用)

- ・酒…大2/3、大1、大1 1/3
- ・鶏がらスープの素…小1、大1/2、大2/3
- ・塩、あらびき黒こしょう…少々、少々、少々

【五目揚げと舞茸のあっさり煮】

- ①舞茸…食べやすくほぐす
青菜…ざく切り
五目揚げ…食べやすく切る
- ②鍋に調味料B、①(青菜以外)、もやしを入れ、蓋をして中火で煮、青菜を加えてさっと煮る。

調味料Bの内容分量(左から2人用、3人用、4人用)

- ・だし汁…170ml、220ml、300ml
- ・塩…小1/4、小1/3、小1/2
- ・しょうゆ…小2/3、小1、大1/2
- ・みりん…大1/2、大2/3、大1

【トマトのおかかあえ】

- ①トマト…乱切り
- ②①をしょうゆ、削り節であえる