

# ⚠ 「サニーレタス又葉野菜」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)
9/12(木) プチママ	キャベツ	100g、150g、200g

☆レシピ内容の変更点は2重線                      の箇所となります

・ごまごまポークソテー…………… 白丸○の番号です

・たまご巾着の煮もの…………… 黒丸●の番号です

## 作り方

- ① 豚肉…ポリ袋に①と共に入れてもむ
- ② かぼちゃ…種を取って一口大に切る  
人参…乱切り
- ③ 鍋に②、③を入れ、中火で煮立てる。
- ④ 油揚げ…半分に切る→卵を小皿に1つずつ割り入れ、油揚げに入れて口を楊枝でとめる
- ⑤ ③の鍋に④を加え、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5～7分)。
- ⑥ キャベツ…スライサー(薄切り用)でせん切り
- ⑦ フライパンを熱して豚肉を中火～弱火で焼き(①の中にごま油が入っているので油はひかなくてOK)、ごまを振り入れ、キャベツと共に盛り、マヨネーズを添える。

## 調味料①の分量(左から2人用、3人用、4人用)

さとう…大1/2、大2/3、大1  
酒…大1 1/3、大2、大2 2/3  
しょうゆ…大1 1/3、大2、大2 2/3  
ごま油…大2/3、大1、大1 1/3  
お好みでおろしにんにく…少々、少々、少々

添えるマヨネーズ…適量、適量、適量

## 調味料②の分量(左から2人用、3人用、4人用)

だし汁…220ml、300ml、400ml  
さとう…大1、大1 1/2、大2  
しょうゆ…大1 1/3、大2、大2 2/3  
みりん…大2/3、大1、大1 1/3