

2025 年 12 月 1 日 (月)

たつなみ草

✳ 白飯

米・水

✳ シーフード・シチュー

シーフード・シチューの素・玉ねぎ・人参・ジャガイモ・ズッキーニ・
油・ベーコン・カリフラワー

✳ ポテトフライ

冷凍ポテト・油

✳ クリスマスサラダ

サニーレタス・プチトマト・ブロッコリースプラウト・人参・レモン・ドレ
ッシング

✳ 照り焼きチキン & グリルパプリカのマリネ

鶏肉・みりん・醤油・赤黄色のパプリカ・酢・オリーブオイル・砂糖・ハ
ーブソルト・塩胡椒・酒・砂糖・

✳ 果物

季節の果物

グリルパプリカのマリネ

材料

1. パプリカ赤 1 個
2. パプリカ黄 1 個
3. ●酢 50cc
4. ●オリーブオイル 30cc
5. ●砂糖小さじ 3
6. ●ハーブソルト小さじ 1

作り方

1<材料を切る>

パプリカは種をとり一口大に切る。

2<焼く>

グリルで軽く焦げ目がつくまで焼く。

3<漬け込む>

●をビニール袋に入れ混ぜ合わせておき、焼いたパプリカを熱いうちに入れる。