

10/1（木）カジュアルディッシュ 変更後レシピ

【変更内容】

チンゲン菜 → 青菜

※代替野菜に伴い、調理方法を一部変更しております。

変更レシピ

じゃが芋と青菜のんにく炒め

材料	2人用	3人用
じゃが芋	2コ	3コ
青菜	1/3ワ	1/2ワ
もやし	100g	150g
にんにく	2/3かけ	1かけ

調味料	2人用	3人用
油(1)	大1/2	大2/3
油(2)	小2/3	小1
[D] 酒	大2/3	大1
[D] 塩	小1/3	小1/2
[D] しょうゆ	小2/3	小1
[D] 粗びき黒こしょう	少々	少々

《作り方》

- ①じゃが芋は半月切りにし、さっと洗って耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジで加熱する（目安として2人用約3分）。
- ②青菜はざく切り、にんにくは薄切りにして芯を取る。
- ③フライパンに油(1)を熱してじゃが芋をこんがりと焼き、取り出す。
- ④油(2)を足し、にんにくを入れて弱火にかけ、
香りが出たらもやしを加えて炒める。
火が通ったらじゃが芋、青菜を加えてさっと炒め合わせ、[D]で調味する。

※変更箇所は赤字で表示しています。

※記載のない材料・工程は元のメニューブックと同様です。