

10/2（金）カジュアルディッシュ 変更後レシピ

【変更内容】

水菜→ **もやし**

※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

生揚げのおかず汁

材料	2人用	3人用
生揚げ	2/3枚	1枚
キャベツ	100g	150g
もやし	100g	150g
太葱	1/2本	2/3本
人参	40g	60g

調味料	2人用	3人用
だし汁	400ml	600ml
みそ	大1 1/3	大2

《作り方》

- ①キャベツはざく切り、太葱は斜め切りにする。人参はいちょう切り、生揚げは食べやすく切る。
- ②鍋にだし汁、**もやし**、①を入れ、蓋をして中火で煮（目安として2人用約4～5分）、火が通ったらみそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。

※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。