

10/10（土） バランスミール 変更後レシピ

【変更内容】

水菜 → **太葱**

※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

5品目のおかず汁

材料	2人用	3人用	4人用
生揚げ	1枚	1枚	2枚
なす	1本	2本	2本
太葱	1/2本	2/3本	2/3本
人参	40g	60g	80g
カーネルコーン	20g	30g	40g

調味料	2人用	3人用	4人用
[B] だし汁	400ml	600ml	800ml
[B] 塩	小1/3	小1/2	小2/3
[B] しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
[B] みりん	大1/2	大2/3	大1

《作り方》

①なす…半月切り

太葱…斜め切り

人参…半月又いちょう切り

生揚げ…角切り

②鍋に[B]、①を入れ、蓋をして中火で煮（目安として2人用約6～7分）、コーンを加えてさっと煮る。

※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。