11/12（木）カジュアルディッシュ　変更後レシピ

【変更内容】

絹さや→ グリーンアスパラ

※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	三色きんぴら

材料	2人用	3人用
ごぼう	80g	120g
グリーンアスパラ	**1 1/3本**	**2本**
人参	30g	40g

調味料	2人用	3人用
油	大1/2	大2/3
[A] しょうゆ	大2/3	大1
[A] みりん	大2/3	大1

《作り方》

①ごぼうは表面をこすり洗いしてささがきにし、水にさらし、水気をきる。
　人参は細切り、**アスパラは下から5cm程度皮をむき、斜め切りにする。**
②フライパンに油を熱して**①を炒める。火が通ったら、[A]を加えてからめる。**

※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。