

☆キャベツと生揚げのみそ炒め☆

【分量（4人分）】

キャベツ	140g（2枚）	
生揚げ	100g	
豚肉	50g	
サラダ油	2g（小さじ1/2）	
赤みそ	★調味料	16g（大さじ1弱）
トウチジャン		3.2g（小さじ1/2）
三温糖		11.2g（大さじ1弱）
酒		4g（小さじ1弱）
片栗粉		2g（小さじ2/3）

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① キャベツは2cm幅、生揚げは3等分して1.5cm幅、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 生揚げは下ゆでする。
- ③ 鍋に油を引き、豚肉を炒める。
- ④ キャベツを入れてさらに炒め、しんなりしたら生揚げを加えて炒め合わせる。
- ⑤ ④に★調味料を加え全体的に味がなじんだら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、火を止める。



キャベツをたくさん使った炒め物です。みそがよく絡み、ごはんが進む一品です。トウチジャンを入れることで、うま味とコクがアップします。ぜひ、お試しください。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 87kcal
たんぱく質 6.5g
食塩相当量 0.5g

