

# 生揚げとキャベツのみそ炒め

## 【材料:4人分】

A 豚ひき肉 ..... 40g  
おろし生姜 ..... 少々  
酒 ..... 小さじ1  
しょうゆ ..... 小さじ1/2  
油 ..... 小さじ1

人参 ..... 1/5本  
玉ねぎ ..... 1/2個  
キャベツ ..... 1/8個  
生揚げ ..... 1/2枚

B 砂糖 ..... 小さじ2  
しょうゆ ..... 小さじ2  
みそ ..... 小さじ2  
オイスター味噌 ..... 小さじ1/2  
こしょう ..... 少々  
片栗粉 ..... 小さじ2弱



甘じょっぱい味付けでごはんがすすみます。  
片栗粉でとろみをつけてるので冷めにくいです。  
チンゲン菜やにらを入れても、彩りや歯ごたえがよく  
おいしいです。

## 【作り方】

- ① 人参はせん切り、玉ねぎは半分に切ってスライス、キャベツは1cm幅、生揚げはひと口大に切る。
- ② 油を熱し、ひき肉をAを加えながら炒める。肉に火が通ってきたら、①を入れてさらに炒める。
- ③ ②にBの調味料を加える。水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつけてできあがり。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー99Kcal たんぱく質6.5g 脂質5.7g 食塩相当量0.6g