

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
B	人参	1/5 本
	玉ねぎ	1/2 個
	キャベツ	1/8 個
	生揚げ	1/2 枚
	砂糖	小さじ 2
	しょうゆ	小さじ 2
	みそ	小さじ 2
	オスターソース	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い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 1 cm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