



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## キャベツをたくさん食べよう! キャベツと厚揚げの甘味噌炒め



しっかり  
炒めることで  
キャベツの甘味が  
引き立ちます



一人あたりのエネルギー <b>356kcal</b>	食塩相当量 <b>1.9g</b>	調理時間 <b>約20分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

キャベツ	1/4個
豚肉ミンチ	100g
厚揚げ	1個
ごま油	小さじ1
味噌	大さじ1
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
おろししょうが	小さじ1
片栗粉	小さじ1

### ■作り方

- ①キャベツはざく切りにし、600Wの電子レンジで2分程度加熱する
- ②厚揚げはひと口大に切る
- ③Aは混ぜ合わせておく
- ④フライパンにごま油を熱し、豚肉ミンチを炒め、色が変わったら②を加え焼き色をつけるようにして焼く
- ⑤④に①を加え、しんなりするまで炒めたら③を加えて全体に絡める

cooking memo