

キャベツのみそいため

エネルギー	83kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	3.5g
食塩相当量	0.5g

★材料(4人分)

サラダ油		小さじ1/2
おろししょうが		小さじ1/2
おろしにんにく		小さじ1/3
長ねぎ	小口切り	1/5本
豚もも肉	短冊切り	50g
人参	短冊切り	1/3本
生揚げ(油ぬき)	一口大	80g
もやし		1/4袋
キャベツ	2cm幅	葉2枚
上白糖	A	小さじ2
オイスターソース		小さじ1/2
赤みそ		大さじ1/2
減塩しょうゆ		小さじ1
トウバンジャン		少々

★作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、しょうがから豚肉までを順に加えていためる。
- ② 人参～キャベツを順に加え、いためる。
- ③ Aの調味料を加え、いためる。

キャベツの甘味を感じられるいため物です。辛さはお好みで、トウバンジャンの量で調節してください。

