

主菜と副菜をまとめてとれるレシピ ③

主菜
副菜

厚揚げとキャベツの みそ炒め



材料

(2人分)

- 豚バラスライス…60g
- 厚揚げ…1個(110g)
- キャベツ…2枚
- 油…適量

〈調味料〉

- みそ…大さじ1
- 酒…大さじ1
- みりん…大さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- 砂糖…小さじ2

このレシピでとれる食品群



(油・肉・野菜・大豆)

作り方

- ① 調味料は、すべてとけるまで混ぜておく。
- ② 豚肉、厚揚げ、キャベツを食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油をひき、豚肉を炒め、さらにキャベツ、厚揚げも炒める。
- ④ ③に調味料を合せてできあがり。

ひとくちコラム

煮物などに便利な厚揚げですが、食べきれず余らせてしまうことはありませんか？ そんなときは食べやすい大きさにカットして、まとめてラップに包んで冷凍することで、1か月ほど保存できます。凍ったまま調理が可能ですが、その場合は通常より加熱時間を長くしましょう。