

## 厚揚げとキャベツのみそ炒め

栄養たっぷり&満足感も得られるレシピです。ご飯との相性もばっちり♡

### 【材料（2人分）】

	厚揚げ	1枚
	キャベツ	1/4 個
	しいたけ	2枚
A	しょうが	1/2 かけ
	赤唐辛子	1本
	ねぎ	1本
B	だし汁	1/4 カップ
	みそ	大さじ2
	酒・みりん	各大さじ1
	砂糖	大さじ 1/2
	サラダ油	大さじ1



### 1人分の栄養価

エネルギー量	222kcal
食塩相当量	2.0g

### 【作り方】

- ① 厚揚げは熱湯でゆでて水気を切り、1cmの厚さの一口大に切る。キャベツはかたい芯を除いてざく切りにする。しいたけは軸を除きそぎ切りにする、
- ② Aのしょうがはせん切り、赤唐辛子は小口切り、ねぎは斜め切りにする。
- ③ Bの材料を合わせ、よく混ぜ合わせておく。
- ④ サラダ油を熱して②を炒め、香りが立ったらキャベツを加えて炒める。しんなりしたら、厚揚げとしいたけを加えて炒め合わせ、③を一気に入れて手早く強火で炒め味を絡める。

### 【食生活改善推進員から・・・】

・厚揚げはしっかり水気を切ると、調味料がよく絡みます。

#### －しいたけ－

しいたけは、天日に干すとビタミンDやうま味成分が増加します。

ビタミンDには骨を丈夫にするはたらきがあり、カルシウムの吸収を助けるはたらきがあります。