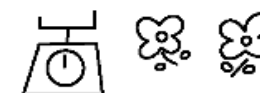


つくってみませんか？

白いご飯に合う味付けにしました



<生揚げと豚肉のみそ炒め>

材料(4人分)

生揚げ	…	200g
豚もも肉薄切り	…	100g
酒(下味)	…	小さじ1
キャベツ(短冊)	…	200g
にんじん(千切り)	…	50g
ねぎ(小口切り)	…	30g
ピーマン(スライス)		50g
しょうが(おろす)	…	3g
にんにく(おろす)	…	3g
トウバンジャン	…	1g
たけのこ水煮(短冊)	…	80g
しいたけ(スライス)	…	30g
片栗粉	…	5g
油	…	5g
ごま油	…	1.5g
○しょうゆ	…	大さじ1

作り方

- ① 油、しょうが、にんにく、トウバンジャンを熱し、肉を加えて炒める。
- ② たけのこ、しいたけ、にんじん、ねぎ、キャベツを加え、炒める。
- ③ ○の合わせ調味料と、生揚げ、ピーマンを加えて炒める。
- ④ 片栗粉でとろみをつけて、最後にごま油で香りをつけて完成♪



○さとう		大さじ1
○八丁味噌	…	大さじ1
○テンメンジャン	…	小さじ1.5
○水	…	300g