

つくってみませんか？

食品備蓄を使ったレシピ！だしとうま味を吸った大豆ミートがポイント！

<大豆ミートと野菜のみそ炒め>

材料(4人分)

切り干し大根(水で戻す)	…	25g
乾燥大豆ミート	…	25g
にんじん(千切り)	…	25g
キャベツ(スライス8mm)	…	70g
ねぎ(小口)	…	20g
おろししょうが	…	小さじ1
油	…	大さじ1
出汁	…	50ml
○みそ	…	大さじ2
○みりん	…	小さじ1
○しょうゆ	…	小さじ2
○水	…	大さじ2
●片栗粉	…	小さじ1
●水	…	大さじ1



作り方

- ① 鍋に、油、ねぎ、しょうがをいれて、香りを出す。
- ② 大豆ミート、キャベツ、にんじん、だしを入れて2分炒める。
- ③ 切り干し大根と○の調味料を加えて、弱火で2分炒める。
- ④ 最後に●の水溶き片栗粉を回しかけてまとめる。

