



キャベツと厚揚げ・豚肉の味噌炒め



1人分

エネルギー	175kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	9.2g
塩分	1.4g

<材料 4人分>

キャベツ	320g
豚肉もも細切り	100g
ごま油	大さじ2
塩	少々
厚揚げ	80g
味噌	大さじ1
はちみつ	大さじ1

●作り方

- ①ごま油を熱したフライパンにキャベツを入れたら、すぐに塩少々を振ってさっと炒めて取り出す。
- ②空いたフライパンに豚肉を入れ、油が出てかりっとなるまで炒める。
- ③味噌とはちみつを入れて、豚肉をしっかり味付けし、一口大に切った厚揚げを入れる。
- ④厚揚げに火が通ったらキャベツを戻し入れ、軽く混ぜたら出来上がりで

●栄養士一口メモ

- ・キャベツは生より炒めたり茹でた方が甘味が出ます。また、茹でてから混ぜることで調味料が少量で済み、減塩できます。
- ・にんじん、ピーマンを入れると彩りが良くなります。