


料理名	キャベツと生揚げのみそ炒め	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ キャベツは、シャキシャキ感を残すためいためすぎないように、味付けの直前に入れるとよいです。</li> <li>・ 生揚げを別の鍋でゆでておくと、いためている時に生揚げが崩れず、仕上がりがきれいです。</li> </ul>	
おすすめポイント	<p>キャベツは大府市の特産品です。生揚げは不足しがちなカルシウムもとることができ、みそを使った味つけでご飯にぴったりのおかずです。家庭ではフライパンで簡単に作ることができます。</p>	

材料名	分量 (4 人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ぶたかた肉</li> <li>・ キャベツ</li> <li>・ 生揚げ</li> <li>・ 米ぬか油</li> <li>・ 赤みそ</li> <li>・ トウチジャン</li> <li>・ 三温糖</li> <li>・ 清酒</li> <li>・ かたくり粉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>70g</li> <li>150g</li> <li>120g</li> <li>2.4g</li> <li>18g</li> <li>4g</li> <li>14g</li> <li>5g</li> <li>2g</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① キャベツは2cm角に切る。</li> <li>② 生揚げは横1/2に切って1cm幅に切り、ゆでておく。</li> <li>③ みそは少量の水で溶いておく。</li> <li>④ フライパンに油を入れ、ぶた肉をいためる。</li> <li>⑤ キャベツを入れる。</li> <li>⑥ 生揚げを入れ、いため合わせる。</li> <li>⑦ みそ、トウチジャン、三温糖、酒を入れ、味をととのえる。</li> <li>⑧ 水溶きかたくり粉を入れて仕上げる。</li> </ol>

【栄養価 (1 人分)】

(七訂で算出)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
109	8.2	5.3	95	31	1.4	1.0	3	0.17	0.07	15	1.3	0.4

※中学生の給食量を目安にしています。