

献立名	キャベツと生揚げの味噌炒め(大府市)
	調理のポイント
	<ul style="list-style-type: none"> ・中華風に仕上げるためにトウチジャンを使用しています。 ・生揚げを別の鍋でゆでておくと、炒めている時に生揚げが崩れず、仕上がりがきれいで ・ ・
ひとこと アドバイス	キャベツは大府市の特産品です。カルシウムがしっかり摂れ、ごはんにぴったりのおかずです。

材料名	(4人分量)	作り方
豚肩平切り	60g	①・キャベツは2cm角に切る。 ・生揚げは横1/2にして1cm幅に切り、ゆでておく。 ・みそは水で溶いておく。 ②フライパンにサラダ油を入れ、豚肉を炒める。 ③生揚げを入れ、炒め合わせる。 ④みそ、トウチジャン、三温糖、酒で味をつける。 ⑤水溶きでんぷんを入れ、汁気をとめる。
キャベツ	100g	
生揚げ	100g	
米サラダ油	2g	
赤みそ	16g	
トウチジャン	4g	
三温糖	12g	
酒	4g	
でんぷん	2g	

(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
93	6.9	4.5	78	1.3	2	0.14	0.06	10	1.1	0.4