秋冬野菜
メニュー

キャベツと車麩の簡単煮

1人分
223kcal

塩分
1.1g

材　料　（２人分）

調理時間　15分（車麩の戻し時間を除く）

	キャベツ	１/３個（３００ｇ）
	車麩	２個
	豚肉（こま切れ）	８０ｇ
	サラダ油	小さじ１
A	めんつゆ（２倍希釈）	３０ｇ
A	水	１２０mL
	万能ねぎ	１本（１０ｇ）

作り方

1　車麩は水で戻し（１５分位）軽く絞り、一口大に切る。

2　キャベツは大きめのざく切りにする。
豚肉は大きければ一口大に切る。
万能ねぎは小口切りにする。

3　深めの鍋に油を熱し、②の豚肉を色が変わるまで炒める。
キャベツと車麩とＡを加え、ふたをして時々かき混ぜながら
キャベツに火が通るまで中火で煮る。

4　器に盛り付け、万能ねぎを散らす。

ヘルスメイトからひとこと

めんつゆで簡単に作れます。
車麩が旨味をしっかり含み、
シンプルながらおいしく
いただけます。

市川市公式 Web サイトで他のレシピも
ご覧いただけます