ヘルスメイトのおいしいレシピー~パパッと作って食卓へ~

キャベツと車麩の簡単煮

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 「めんつゆ (2倍希釈) 30 g 1 2 0 ml 万能ねぎ 1本(10g)





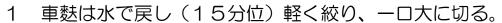












- 2 キャベツは大きめのざく切りにする。 豚肉は大きければ一口大に切る。 万能ねぎは小口切りにする。
- 3 深めの鍋に油を熱し、②の豚肉を色が変わるまで炒める。 キャベツと重麩とAを加え、ふたをして時々かき混ぜながら キャベツに火が通るまで中火で煮る。
- 4 器に盛り付け、万能ねぎを散らす。

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