

食材2つだけ!

厚揚げ

×

キャベツ



調理時間

15分

厚揚げでボリューム抜群

## 厚揚げとキャベツの味噌炒め

材料 (2人分)

厚揚げ …………… 1枚(250g)

キャベツ…………… 3枚

○味噌 …………… 大さじ2

○しょうゆ…………… 大さじ1

○酒 …………… 大さじ1

○砂糖 …………… 大さじ1

○にんにくチューブ…………… 2cm

○豆板醤 …………… 小さじ1/2

ごま油 …………… 大さじ1

### 1 材料を切る

厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、短辺を半分に切り、1.5cm幅に切る。キャベツは1.5cmの色紙切りにする。

### 2 炒める

フライパンにごま油を入れて中火にかけ、厚揚げを入れて両面がカリッとするまで焼く。キャベツを加え、1分炒める。○を加え、全体を炒め合わせる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索