

常備菜アレンジ

「その他」で紹介しているレシピをアレンジして副菜に♪



キャベツのみそそぼろ炒め

材料2人分

キャベツ	140g
油	小さじ1
高野豆腐と鶏肉のみそそぼろ※	大さじ4（60g）

※「高野豆腐と鶏肉のみそそぼろ」は、別添を参照してください。

作り方

- ① キャベツはざく切りにする。
- ② 油を引いたフライパンで①を炒め、みそそぼろを加えて、ひと炒めする。

【1人分栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	89	5.2	5.4	1.8	66	0.5