



キャベツと厚揚げの味噌炒め

監修：NTT 東日本関東病院 栄養部



厚揚げは崩れやすいので、あまりかき混ぜ過ぎないようにしてください。
七味唐辛子はかけすぎると皮膚に良くないので、少量にしましょう。
野菜がたくさん摂れる一品です。

● 材料(2人分) ●

- ・ 厚揚げ 2/3丁(100g)
- ・ キャベツ 大きめ2枚(120g)
- ・ たけのこ 40g
- ・ 長ネギ 1/2本(40g)
- ・ パプリカ(赤) 1/5個(30g)
- ・ きくらげ(乾燥) 2g
- ・ 絹さや 10さや
- ※ おろし生姜 小さじ1/4
- ※ 味噌 大さじ1/2
- ※ 醤油 大さじ1/2
- ※ 酒 小さじ1弱
- ※ みりん 小さじ2/3
- ※ 中華だし 小さじ1/4
- ※ 水 80ml
- ・ サラダ油 小さじ1
- ・ 水溶き片栗粉 片栗粉:小さじ1強、水:小さじ2強
- ・ 七味唐辛子 お好みで少々



■作り方①

- ・厚揚げは油抜きをし、横半分、厚さ5mm幅位のスライスにする。
- ・キャベツは食べやすい大きさに切る。たけのこは薄切りにして茹でる。
- ・長ネギは斜め切り、パプリカは乱切りにする。
- ・きくらげは水で戻した後、大きければ半分に切る。
- ・絹さやは筋を取って茹でる。(絹さやが大きい場合は斜めに半分に切る)
- ・※の調味料、水を合わせておく。



■作り方②

- ・鍋にサラダ油をひき、赤ピーマン、きくらげを炒める。
- 油がまわったらキャベツ、長ネギを入れてさらに炒める。
- 長ネギに油がまわったら、たけのこを加えてさらに炒める。



■作り方③

- ・キャベツがしんなりしてきたら、厚揚げと絹さやを加えて軽く炒める。



■作り方④

- ・合わせておいた調味料を加えて味付けをする。
- ・全体に味がなじんだら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



■作り方⑤

- ・器に盛り付けて完成。
- お好みで七味唐辛子をかける。

★作り方 まとめ

①厚揚げは油抜きをし、横半分、厚さ5mm幅位のスライスにする。キャベツは食べやすい大きさに切る。たけのこは薄切りにして茹でる。長ネギは斜め切り、パプリカは乱切りにする。きくらげは水で戻した後、大きければ半分に切る。絹さやは筋を取って茹でる。(絹さやが大きい場合は斜めに半分に切る)
※の調味料、水を合わせておく。

②鍋にサラダ油をひき、赤ピーマン、きくらげを炒める。油がまわったらキャベツ、長ネギを入れてさらに炒める。長ネギに油がまわったら、たけのこ

を加えてさらに炒める。

③キャベツがしんなりしてきたら、厚揚げと絹さやを加えて軽く炒める。

④合わせておいた調味料を加えて味付けをする。全体に味がなじんだら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

⑤器に盛り付け、お好みで七味唐辛子をかける。