

～ キャベツのピリ辛そぼろ炒め <4人分>～

<材料>

キャベツ・・・ 160g

にら・・・ 1/5束

ゆで大豆(大き目のみじん切り)・・・20g

豚ひき肉・・・30g

酒・・・・・・小さじ1



にんにく・・・少々

卸し生姜・・・少々

豆板醤・・・・少々

こいくち醤油・・大さじ1強

赤みそ・・・・小さじ1弱

砂糖・・・・・・小さじ1/2

ごま油・・・・少々

炒め油・・・・適量

<作り方>

①キャベツは7mmの短冊切り。ニラは15mmに切る。

②ゆで大豆は大き目のみじん切りにする。

③フライパンに炒め油をひき、にんにく、しょうが、豆板醤を香りが出るまで炒める。

④酒に浸した豚ひき肉を炒める。

⑤味噌と砂糖は、醤油で溶き、④に入れる。

⑤茹で大豆、にら、キャベツを炒める。

⑥最後にごま油を入れて出来上がり。

※ 水分がたくさん出たら、水溶き片栗粉を入れると味がしっかり野菜に付きます。

食欲がない時も、肉とにんにくで、元気が出ますよ。