

なまあげのおかかいため

主菜



大豆からつくる厚揚げは、大豆の栄養が豊富につまっています。

煮物でなじみのある生揚げですが、鰹節と炒めてもおいしいです。

【材料】 大人 4 人分

豚ひき肉	40g	
おろしにんにく	小さじ 1/4	
おろししょうが	小さじ 1/4	
酒	小さじ 1	
油	大さじ 1	
生揚げ	150g	
さつまあげ	1 枚	
玉ねぎ	1/4 個	
キャベツ	100g程度	
A	しょうゆ	小さじ 2.5
	さとう	小さじ 1
	みりん	小さじ 1/2
	塩	少々
かつおぶし	3~4g	

【作り方】

- ① 生揚げは食べやすい大きさに切る。さつまあげ、玉ねぎは薄切り、キャベツはざく切りにする。
- ② 鍋に油、にんにく、しょうが、酒を入れ豚ひき肉を炒める。
- ③ 玉ねぎ、キャベツを加え、炒める。
- ④ さつまあげ、生揚げ、調味料 A を加えて煮て、味をととのえる。
- ⑤ かつおぶしを振り入れて、軽く混ぜる。