

ちくわ みそいた キャベツと竹輪の味噌炒め



エネルギー：58kcal
たんぱく質：4.1g
食塩相当量：0.9g
(1人当たり)

ワンポイント

あかみそでつくってもおいしいですよ。



ざいりょう
材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

キャベツ…120g

ちくわ…60g

しょうが…少々

あぶら
油…小さじ1

こいくち
濃口しょうゆ…小さじ1

みそ…大さじ1

みりん…小さじ1強

トウバンジャン…お好みで

つく かた 作り方

①しょうがはみじん切、キャベツは角切、竹輪は
はんげつぎり
半月切にする。

②フライパンに油をひき、しょうがを炒める

③キャベツ、ちくわを炒める。

④調味料をすべて加える。