

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



キャベツの 白だし炒め煮

考案者 藤田 珠梨



材料(2人分)

- キャベツ 1/8個
- 油揚げ 2枚
- 白だし 20cc
- 水 150cc
- 醤油 大さじ1/2
- 生姜チューブ 小さじ1
- ごま油 適量
- 一味唐辛子(お好みで)

作り方

- ① 油揚げを横に半分に切って、縦に細く切ります。その油揚げをフライパンで乾煎りして表面に軽く焼き目をつけます。
- ② 油揚げを一度取り出し、フライパンにごま油をひいて、太めで千切りにしたキャベツを炒めます。
- ③ キャベツがしんなりしてきたら、先程の油揚げと白だし、水を入れ、さらに醤油を入れます。
- ④ キャベツがクタクタになるまで煮て、仕上げに生姜を加えます。お好みで一味唐辛子をかけて完成です。

POINT

母から教わった一品で、好きな副菜です。すぐできるのでおかずにプラスするのはもちろん、お弁当にもぴったりです。一度冷蔵庫で冷えると更に味が染みて美味しくなります。麺つゆで甘めに仕上がるので子どもでも食べられますし、お好みで一味唐辛子をプラスしていただくと、大人の好きな味になります。私は、ニンニクを入れてペペロンチーノ風にするのも好きです。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>