

低栄養
予防に！

か た ん し し ピ

「ピリ辛 厚揚げの味噌煮」



●材料(2人分)

・厚揚げ	1枚
・キャベツ	3枚
・にんじん	1/2本
・たまねぎ	1/2本
・ぶなしめじ	1/2株
・味噌	小さじ1
・醤油	小さじ2
・料理酒	大さじ1
・みりん	大さじ1
・コチュジャン	小さじ1/2 (辛い為、お好みの量で)

●作り方

- ① 材料を切る
キャベツは芯を取り、ざく切りにする。
にんじんは短冊切りにする。
たまねぎはくし切りにする。
しめじは石づきを取り、ほぐす。
厚揚げを薄切りにする。
- ② 煮込む
材料を鍋に入れ、野菜に火が通るまで中火で煮込む。

ポイント

厚揚げでたんぱく質アップ！

家にある材料で
栄養アップ

