

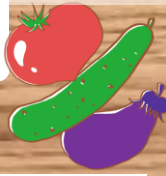


北区の

# とっておきレシピ



他にもレシピを公開中です！



レンジで時短！

甘めのみそ味でご飯がすすみます。

## キャベツのぶたみそ



レシピ作成協力者  
野菜ソムリエプロ  
宮本 好美氏



【材料】 作りやすい分量(およそ4人分)

キャベツ	半玉(約500g)
豚もも肉(切り落とし)	400g
サラダ油	大さじ1
A みそ	大さじ2弱
みりん	大さじ2強
顆粒和風だし	少々
いりごま	適宜

(1人分)

エネルギー	315kcal
食塩相当量	0.7g

### 【作り方】

- ①キャベツは、一口大に切り、耐熱容器に入れラップをかけてしんなりとするまで、レンジで加熱する。
- ②豚肉も一口大に切り、熱したフライパンにサラダ油を入れて炒める。
- ③肉に火が通ったら、合わせたAを入れ、お好みで顆粒和風だしを入れて味を調える。
- ④③に①のキャベツを入れて混ぜ合わせ、仕上げにいりごまを加える。



\*レンジで簡単 時短メニュー。  
加熱したキャベツを、味付けした肉と混ぜ合わせるだけ！