副食

グルテンミートの味噌炒め

［1人分］ エネルギー：1917kcal　塩分：2.7g

材料［4人分］

- グルテンミート：小1缶
- にんにく（すりおろし）：1/2片
- 醤油：大さじ1/2
- 生姜汁：1片分
- 片栗粉（葛粉）：大さじ2
- 油：大さじ2

- キャベツ：160g
- にんじん：40g
- ピーマン：2個
- 油：大さじ1

【A】
- 味噌：大さじ2
- 醤油：大さじ1
- 酒：大さじ2
- 塩：少々
- だし汁：1/4カップ

作り方

1
グルテンミートはさっと洗い、水気をしっかり拭き取ります。そぎ切りにして、にんにく、醤油、生姜汁をかけて片栗粉をふります。

2
キャベツとピーマンは一口大に切り、にんじんは薄切りにします。

3
温めたフライパンに大さじ2の油を入れて"1"を焼き、皿に取り出します。

4
フライパンに大さじ1の油を足し、"2"を入れて炒めます。野菜がしんなりしてきたら"3"を戻し、【A】を加えて混ぜます。