

## キャベツのちゃんちゃん焼き



### 材料（2人分）

キャベツ	1/2玉
新タマネギ	1玉
好きなキノコ類	適量
にんにくみじん切り	1片

### <調味料>

みそ	大4
みりん	大2
しょう油	大1
砂糖	大1
すりごま	大2

## 作り方

- 1) 調味料を合わせておく。
- 2) フライパンに少量の油を引き(分量外)、にんにくのみじん切りを炒める。
- 3) 香りが出たら、新タマネギ、キャベツ、キノコの順に野菜を入れる。
- 4) 調味料を上からかけ、フタをして蒸し焼きにする。
- 5) 全体的に調味料が回り、野菜がしんなりしたら完成です。

\* 蒸し焼きにすることで無理なくたくさんの野菜が食べられます。