

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
お好きなキノコ類	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。