

春キャベツのみそ炒め



<材料> 子ども 4人分

春キャベツ	葉 3枚
人参	1 / 3本
ピーマン	1個
しいたけ	2個
にんにく (すりおろし)	1かけ
生姜 (すりおろし)	1かけ
油	適量
A [みそ	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1 / 2
砂糖	小さじ 1

(作り方)

- ① 野菜は、食べやすい大きさに切る。
- ② 熱したフライパンに油を入れ、すりおろしたにんにく・生姜を入れて香りを出す。
- ③ 人参・しいたけを入れて炒め、火が通ったらキャベツとピーマンを入れ、さっと炒める。
- ④ Aの調味料を入れ、味付けをする。