

【中高生の部】 柳井中学校 1年生の作品

優良

キャベツと厚あげの とろ〜りみそチーズ炒め



アピールポイント

チーズの味がアクセントになって、食が進みます。

審査員のコメント

味噌とチーズの組合せにアイデアが感じられます。手軽で作りやすく、ごはんによく合いそうですね。

材 料（4人分）

キャベツ・1/4 個 (250g)
ピーマン・・・4 個 (80g)
しめじ・小 1 パック (80g)
絹厚あげ・小 4 個 (240g)

酒・・・・・・・・大さじ 1
みそ・・・・・・・・大さじ 2
さとう・・・・・・・・大さじ 1/2
油・・・・・・・・大さじ 1
ミックスチーズ・・・・40g

作 り 方

- ①キャベツはざく切り、ピーマンは7mmはば、厚あげは1cmはばに切る。しめじは石づきを切りのぞいて、小ぶさに分ける。
- ②フライパンに油を熱してキャベツ、ピーマン、厚あげをいため、火が通ったら合わせた調味料を加えて、汁気が少なくなるまでいためる。
- ③チーズを散らしてふたをし、チーズがとろけたら出来上がり。