

# <キャベツと油揚げの煮物>



## ○材料

キャベツ・小 1/4 個 (200g)

油揚げ・・・1/2 枚

水・・・200cc

めんつゆ (3倍濃縮)・・・大 2



## ○作り方

鍋に水とめんつゆを入れ、手でちぎったキャベツと魚焼きグリルを使って焼き色をつけた油揚げを 1cm 幅に切って入れキャベツがやわらかくなるまで煮る。



◆グリルは魚を焼く以外にも活用すると便利ですよ。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 [info@ikigai-zaidan.or.jp](mailto:info@ikigai-zaidan.or.jp)