

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

# シーチキンとちぎり厚揚げ キャベツの味噌炒め

調理時間

20分

1人分

315kcal



※写真はイメージです。

※「シーチキン」は、はごろもフーズ株式会社の登録商標です。

春の旬食材



キャベツ

+

使ったのはコレ!



はごろもフーズ オイル不使用  
シーチキンLフレーク

つくり方動画はこちら!



# シーチキンとちぎり厚揚げキャベツの味噌炒め

## 材料/2人分

はごろもフーズ オイル不使用  
シーチキン〔フレーク〕……………1缶  
粒コーン缶……………1/2缶  
厚揚げ……………1枚(200g)  
キャベツ……………250g  
絹さや……………12枚  
サラダ油……………大さじ1/2  
白すりごま……………大さじ1/2  
刻みのり……………適量

## 〈調味料〉

酒……………大さじ1  
砂糖……………小さじ1  
みそ……………大さじ1と1/2  
おろししょうが……………小さじ1

## 作り方

- ①厚揚げはキッチンペーパーで油をふきとり、一口大にちぎる。
- ②キャベツは一口大にちぎる。絹さやは筋を取り除く。
- ③ボウルに〈調味料〉を入れて混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油を入れて熱し、厚揚げを入れて焼き色がつくまで中火で2～3分焼く。キャベツを加えてしんなりとするまで炒める。絹さやを加え、「はごろもフーズ オイル不使用シーチキン〔フレーク〕」を液汁ごと加え、粒コーン缶を加えてさっと炒める。 ※粒コーン缶は液汁を切りましょう。
- ⑤調味料を加えてなじむまで炒める。
- ⑥器に盛り、白すりごまをふり、刻みのりをのせる。