厚揚げとキャベツの煮物

＜材料（2～3 人分）＞

- キャベツ…8 分の 1 個
- 厚揚げ…小 1 個
- にんじん…4 分の 1 本（適当、彩り程度）
- しめじ…3 分の 1 パック（適当）
- だし醤油またはめんつゆ…大さじ3～4
  ※だし醤油（めんつゆ）を使わない場合は、だしの素・しょうゆ・みりん

＜作り方＞

1. キャベツはざく切りにする。
2. 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをして、一口大に切る。（切ってからゆでても良いです。）
   にんじんは大きめの千切り。しめじは小さい房に分ける。
3. 鍋に少しだけ油を入れて、にんじん、厚揚げ、しめじを軽く炒める。
4. キャベツを入れて水（150cc）、だし醤油を入れてふたをして弱火で蒸し煮にする。

※アレンジ…①　厚揚げの代わりにじゃこ天や油揚げ、ちくわにする
　　②　卵でとじる　　など…。