



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 当社自慢の品「玉ねぎドレッシング」を使った 豚肉と彩り野菜のソテー



一人あたりのエネルギー <b>189kcal</b>	食塩相当量 <b>1.2g</b>	調理時間 <b>約15分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

当社自慢の品 玉ねぎドレッシング ..... 25g  
豚肉 肩ロース 切り落とし ..... 100g  
塩・こしょう ..... 少々  
ミニトマト ..... 80g  
ブロッコリー ..... 80g  
パプリカ(黄) ..... 80g

### ■作り方

- ① 豚肉、パプリカはひと口大に切り、ミニトマトはへたを取り、半分に切る。ブロッコリーは小房に分けて電子レンジ(500W)で2分半加熱する。
- ② ①の豚肉をフライパンで炒め、色が変わったら、①のブロッコリー、パプリカ、ミニトマトの順に入れさらに炒める。
- ③ 塩・こしょう、玉ねぎドレッシングを入れ少し炒める
- ④ お皿に盛りつけたら完成

cooking memo