



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

豚肉ときのこのソテー



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
165kcal	1.1g	約15分

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
ぶなしめじ 60g
エリンギ 60g
きざみねぎ 少々

■作り方

- ①ぶなしめじは石づきを取り、小房に分け、エリンギ、豚肉はひと口大に切る
- ②①をフライパンで炒める
- 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、きざみねぎをかけて完成

cooking memo