



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.

キッチン スマイル
Kitchen Smile

お野菜
まるごと
食べま専科
お野菜まるごと
食べレシピ

電子レンジで加熱
するから
キャベツの栄養が
流れ出しにくい



一人あたりのエネルギー 114kcal	食塩相当量 1.4g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

キャベツをたくさん食べよう!
キャベツと豚肉のおひたし

■材料 (4人分)

キャベツ 1/4個
豚肉 ロースしゃぶしゃぶ用 100g
塩 少々
A めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ4
ごま油 小さじ2
すりごま 小さじ2

■作り方

- ①キャベツはざく切りにする
- ②耐熱ボウルにキャベツと豚肉を広げて重ね塩を振り、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで5分程度、火が通るまで加熱する
- ③Aを合わせて②にかけて和える
- ④器に盛り、すりごまをかける

cooking memo