



主菜

豚肉とキャベツのオイル蒸し

～フライパンひとつで簡単調理～



一人分の栄養価 エネルギー 192 kcal たんぱく質 11.1g 食塩相当量 0.6 g
(ドレッシング 大さじ1使用の場合)

材料(2人分)

豚ロース薄切り 100g

キャベツ 2枚(200g)

ごま油 小さじ1

お好みのドレッシング 適宜

作り方

- 【1】キャベツはざく切りにする。
 - 【2】フライパンにキャベツを敷き、その上に豚肉を広げてのせ、ごま油をかける。蓋をして、弱火～中火で7～8分、豚肉に火が通るまで蒸し焼きにする。
- 【1】器に盛りつけ、お好みのドレッシングなどをかける。

ポイント

キャベツの他に白菜や小松菜などでも美味しくいただけます。