

「簡単・時短」いしかわヘルシー&デリシャスメニューレシピ

メニュー名	白菜と豚こまの黒酢たまねぎ炒め
-------	-----------------

区分	主菜
調理時間	10分
季節	冬



栄養成分 (1人分)	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
	231	1.00	128.5

材料 (2人分)	
食材・調味料	分量
白菜	3枚 (255g)
豚肉 (こま切れ)	100g
万能ねぎ	1本 (2g)
サラダ油	8g
キューピーテイスティドレッシング 黒酢たまねぎ	大さじ3 (45g)

作り方	1	白菜は葉元と葉先に分け、葉元は2cm幅の短冊切り、葉先はざく切りにする。
	2	フライパンに油をひいて熱し、豚肉を入れて炒める。火が通ったら、白菜の葉元、葉先の順に入れてさっと炒め、ドレッシングを入れてからめる。
	3	器に②を盛りつけ、小口切りにした万能ねぎを散らす。

メニューのポイント	白菜と豚こまを炒め、黒酢ドレッシングで味つけしました。白菜がたっぷり食べられる、ごはんによく合う一品です。
-----------	---

レシピ提供：キューピー(株)