

ぶなしめじ



ぶなしめじはメジャーなきので食卓にも頻繁にのぼる機会があります。食感も良く、クセもない味わいをしているため、様々な料理に利用されます。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



特設サイトは
こちら!



キャベツとぶなしめじと豚肉のフライパン蒸し

調理時間
20分

1人分
188kcal

キャベツとぶなしめじと豚肉のフライパン蒸し

調理時間

20分

1人分

188kcal

【材料/4人分】

キャベツ	1/4個
ぶなしめじ	1パック
赤パプリカ	1/2個
小ねぎ	2本
豚肉(こま切れ)かたロール	200g
酒	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
キューピー すりおろしオニオンドレッシング	適量

【作り方】

- ①キャベツはひと口大のざく切りにする。ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。赤パプリカは縦に1cm幅に切る。豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをする。
- ②フライパンに①を並べ、酒を全体に回しかけ、ふたをして、中火～弱火で約10分、豚肉の色が変わるまで蒸し焼きにする。
- ③②に小口切りにした小ねぎを散らし、「キューピー すりおろしオニオンドレッシング」をかける。