

チカラ

# 春キャベツの力



春キャベツは、冬キャベツに比べ、ビタミンCとβ-カロテンが豊富です。ビタミンCには美肌効果があるといわれています。



※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## キャベツと豚しゃぶのあえサラダ

調理時間  
15分

1人分  
271kcal

# キャベツと豚しゃぶのあえサラダ

調理時間

15分

1人分

271kcal

## 【材料/2人前】

キャベツ……………2枚  
玉ねぎ……………1/4個  
小ねぎ……………1本  
豚肉(しゃぶしゃぶ用)……………120g  
キューピー 深煎りごまドレッシング  
……………適量

## 【作り方】

- ①キャベツは太めのせん切りにする。玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきる。
- ②豚肉は沸騰直前のお湯でさっとゆで、水にとって水気をよくきり、ひと口大に切る。
- ③ボウルに①と②を入れ、「キューピー 深煎りごまドレッシング」で和える。
- ④器に③を盛りつけ、小口切りにした小ねぎを散らす。