

チカラ

白菜の力



加熱すると量が減りたくさん食べられるのがメリットです。食物繊維が豊富かつ低カロリーなので、整腸や美肌づくり等の効果が期待できます。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



レンジでかんたん! ミルフィーユ風蒸しサラダ

調理時間
15分

1人分
376kcal

レンジでかんたん! ミルフィーユ風蒸しサラダ

調理時間

15分

1人分

376kcal

【材料/2人前】

白菜	1/6株
豚ばら肉(薄切り)	100g
スライスチーズ	4枚
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白菜は芯を取らずによく洗い、水気をきる。
- ②豚ばら肉は長さ半分に切る。スライスチーズは縦3等分に切る。
- ③①の白菜の間に②を交互に重ね、塩・こしょうをふる。
- ④器に乾いたクッキングペーパーを敷いて、③をのせる。ぬらして軽くしぼったクッキングペーパーを材料がかくれるようにかけて、レンジ(500W)で約8分加熱する。
- ⑤④のクッキングペーパーを全て取り除いた後、再度盛りつけ、「キューピー すりおろしオニオンドレッシング」をかける。