

# キャベツ



茹ですぎると栄養が溶け出すので、生のままか軽く火を通したものがおすすめです。長期保存するには、芯をくりぬき湿らせた新聞紙でくるんで冷蔵庫へ入れてください。



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!



## キャベツと鶏むね肉のドレッシング炒め

調理時間  
10分

1人分  
297kcal

# キャベツと鶏むね肉のドレッシング炒め

調理時間

10分

1人分

297kcal

## 【材料/2人分】

鶏むね肉	250g
キャベツ	200g
小ねぎ	適量
おろしにんにく(チューブ入り)	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
キューピー 深煎りごまドレッシング	大さじ3

## 【作り方】

- ①鶏むね肉はひと口大のそぎ切りにし、ボウルに入れて「キューピー 深煎りごまドレッシング」とおろしにんにくを加え、約5分漬け込む。
- ②キャベツはざく切りにする。
- ③フライパンに油をひかずに熱し、①を入れて焼き、焼き色がついたら裏返す。②を全体に広げるようにのせ、ふたをして蒸し焼きにし、キャベツがしんなりしたら、全体を炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④器に③を盛りつけ、小口切りにした小ねぎを散らす。