

# 菜の花



茎がシャキッとしていて、なるべく花が開いていないものが新鮮です。固めに塩茹でて下処理をしておくと、火が通りやすく食感も楽しめます。



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!



レンジでかんたん! 菜の花と黄パプリカの豚肉巻きサラダ

調理時間  
10分

1人分  
408kcal

# レンジでかんたん! 菜の花と黄パプリカの豚肉巻きサラダ

調理時間

10分

1人分

408kcal

## 【材料/2人分】

菜の花……………1束  
黄パプリカ……………1/4個  
豚ばら肉(薄切り)……………8枚  
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菜の花は根元を切り落とす。黄パプリカは薄切りにする。
- ②豚ばら肉を広げて、①をのせて巻く。同様に7個作る。
- ③器にぬらして軽くしぼったクッキングペーパーを敷いて②を並べる。その上にも同様の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5分加熱する。
- ④③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。