

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!



とろ卵豚キヤベツ

調理時間
15分

1人分
228kcal

とろ卵豚キャベツ

調理時間

15分

1人分

228kcal

【材料/4人前】

豚バラ薄切り肉……………100g
キャベツ……………1/4個(300g)
卵……………2個
AJINOMOTO Cook Do きょうの大皿
とろ卵豚キャベツ用……………1箱
サラダ油……………大さじ2

【作り方】

- ①豚肉はひと口大に切る。キャベツはひと口大に切り、芯の部分は薄切りにする。卵は溶きほぐす。
- ②フライパンに油を熱し、①のキャベツの半量を入れて炒める。かさが減ってきたら、残りの①のキャベツを加えて炒め、しんなりしたら、皿にとる。
- ③同じフライパンを熱し、①の豚肉を入れて炒め、肉に火が通ったら、いったん火を止め、②のキャベツを戻し入れ、「AJINOMOTO Cook Do きょうの大皿とろ卵豚キャベツ用」を加える。
- ④再び火にかけ、全体をよく混ぜ合わせ、①の溶き卵を周囲に流し入れ、卵が固まり始めたら、大きく炒め合わせる。