

チカラ

豚肉の力



疲労回復に効果があるといわれるビタミンB1が豊富。アミノ酸のバランスがよく、良質なタンパク質も含まれています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



豚しゃぶと半熟たまごのベジボウル

調理時間
15分

1人分
530kcal

豚しゃぶと半熟たまごのベジボウル

調理時間

15分

1人分

530kcal

【材料/2人前】

ご飯	160g
キャベツ	3枚
にんじん	1/4本
赤パプリカ	1/8個
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	100g
半熟たまご	1個
キューピー 深煎りごまドレッシング ピリ辛テイスト	適量
豆と穀物ミックス	適量

【作り方】

- ①キャベツと皮をむいたにんじんはせん切りにする。
赤パプリカは長さ半分の薄切りにする。
- ②豚肉は沸騰直前のお湯でさっとゆでて、水にとって水気をよくきり、ひと口大に切る。
- ③ボウルにご飯と豆と穀物ミックスを入れ、混ぜる。
- ④器に③を敷き、①と②を盛りつけ、半熟たまごをのせ、「キューピー 深煎りごまドレッシング ピリ辛テイスト」をかける。