

キャベツ



キャベツの大きめの葉2~3枚で1日に必要なビタミンCを摂ることができます。ビタミンCはかぜの予防や疲労回復に効果があるといわれています。



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!



豚こまとキャベツのだしバター炒め

調理時間
15分

1人分
328kcal

豚こまとキャベツのだしバター炒め

調理時間

15分

1人分

328kcal

【材料/2人前】

豚こま切れ肉……………200g
キャベツ……………4枚(200g)
しめじ……………1/2パック(50g)
サラダ油……………大さじ1/2
バター……………10g
キッコーマン 濃いだし本つゆ…大さじ2
黒こしょう……………適量

【作り方】

- ①豚肉はひと口大に切り、キャベツは手でちぎる。しめじは根元をはさみで切り小房に分ける。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を入れて色が変わるまで中火で炒める。
- ③キャベツ、しめじを加えてしんなりするまで炒める。
- ④バターを加え、溶けてきたところで「キッコーマン 濃いだし本つゆ」を加え、さっと炒めて黒こしょうをふる。