

チカラ

キャベツの力



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。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



キャベツのごま味噌丼

調理時間
10分

1人分
654kcal

キャベツのごま味噌丼

調理時間

10分

1人分

654kcal

【材料/3人前】

ご飯	丼3杯分
キャベツ	200g
ピーマン	2個
豚ばら薄切り肉	100g
キッコーマン うちのごはん キャベツのごま味噌炒め	1袋
サラダ油	大さじ1/2

【作り方】

- ①キャベツはざく切りに、ピーマンは乱切りに、豚ばら薄切り肉は5cmの長さに切る。
- ②フライパンに油を熱して豚肉を炒め、火が通ったらキャベツとピーマンを加えて炒める。
- ③弱火にして、「キッコーマン うちのごはん キャベツのごま味噌炒め」を加え、中火で炒めながらからませる。
- ④器にご飯を盛り、③を盛りつける。