

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!



キャベツと豚しゃぶのあえサラダ

調理時間
15分

1人分
271kcal

キャベツと豚しゃぶのあえサラダ

調理時間

15分

1人分

271kcal

【材料/2人前】

キャベツ	2枚
玉ねぎ	1/4個
小ねぎ	1本
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	120g
キューピー 深煎りごまドレッシング	適量

【作り方】

- ①キャベツは太めのせん切りにする。玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきる。
- ②豚肉は沸騰直前のお湯でさっとゆで、水にとって水気をよくきり、ひと口大に切る。
- ③ボウルに①と②を入れ、「キューピー 深煎りごまドレッシング」で和える。
- ④器に③を盛りつけ、小口切りにした小ねぎを散らす。