

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!



豚ともやしのフライパン鍋

調理時間
30分

1人分
423kcal

豚ともやしのフライパン鍋

調理時間

30分

1人分

423kcal

【材料/4人前】

豚バラ肉 薄切り	300g
キャベツ	1/3玉
もやし	1袋
にら	1束
にんじん	1本
卵	2個
ミツカン ㄨまで美味しい キムチ鍋つゆ ストレート	1袋

【作り方】

- ①豚肉、にらは6cm長さに切る。キャベツは1.5cm幅に切り、にんじんは6cm長さの細切りにする。
- ②フライパンにキャベツを敷き、豚肉、もやし、にら、にんじんを放射状に盛る。「ミツカン ㄨまで美味しいキムチ鍋つゆ ストレート」をよくふってから加え、火にかける。全体に火が通ったら、中央に卵を割り入れ、お好みの加減に火を通していただく。