

チカラ

ぶなしめじの力



老廃物を排出してデトックス効果のある食物繊維や、ビタミンB1・B2・Dが豊富に含まれており、ダイエットに適した食材といわれています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



ぶなしめじと牛肉のサラダ

調理時間

10分

1人分

318kcal

ぶなしめじと牛肉のサラダ

調理時間

10分

1人分

318kcal

【材料/2人前】

牛もも肉	120g
ぶなしめじ	1パック
赤パプリカ	1/3個
サラダほうれん草	1/4束
塩	少々
黒こしょう	少々
サラダ油	適量
キューピー ティスティドレッシング 和風 香味玉葱	60ml
フライドガーリック	適量

【作り方】

- ①ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。赤パプリカは細切りにする。サラダほうれん草は長さ3等分に切る。
- ②フライパンに油をひいて熱し、塩・黒こしょうした牛もも肉とぶなしめじを焼く。
- ③サラダほうれん草と赤パプリカを合わせて器に盛りつけ、②をのせる。
- ④「キューピー ティスティドレッシング 和風 香味玉葱」をかけ、フライドガーリックを散らす。