

ポークステーキとオニオンのあえサラダ



kewpie 

材料(2人分)

豚ロース肉	1枚
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
リーフレタス	3枚
サラダ油	適量
キューピー テイステイドレッシング イタリアン	適量
サラダクラブ ヤングコーン	1袋

作り方 (調理時間20分)

1人分 約471kcal

食塩相当量 約1.3g

- 1.玉ねぎとにんじんは皮をむいて、厚さ1cmの輪切りにする。
- 2.豚ロース肉は1.5cm幅に切る。
- 3.リーフレタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
- 4.フライパンに多めの油をひいて熱し、①とヤングコーンを入れ、焼き目がつくように弱火でじっくり焼く。
残りの油をひいて熱し、②を焼く。
- 5.器に③と④を入れ、ドレッシングをかけて和える。

