

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

# 豚肉とせん切りキャベツの フライパン蒸し

調理時間

10分

1人分

551kcal



※写真はイメージです。

秋の旬食材



キャベツ

+

使ったのはコレ!



キュービー  
深煎りごま  
ドレッシング



つくり方は  
こちら!

# 豚肉とせん切りキャベツのフライパン蒸し

## 材料/2人分

豚肉(しゃぶしゃぶ用).....	200g
キャベツ.....	1/4個
にんじん.....	1/3本
えのきだけ.....	1/2パック
水.....	50ml
①ラー油.....	少々
②レモン 全果.....	1/8個
③おろししょうが(チューブ入り).....	少々
④黒こしょう.....	少々
キューピー 深煎りごまドレッシング .....	適量

## 作り方

- ①キャベツと皮をむいたにんじんは、せん切りにする。えのきだけは石づきを取り、ほぐす。
- ②フライパンに①を混ぜて敷き、豚肉を広げてのせ、水を回し入れ、しっかりとふたをして強めの中火で約3分、豚肉に火が通るまで蒸し焼きにする。
- ③器に「キューピー 深煎りごまドレッシング」を入れ、お好みで④～⑥を加え、つけだれにする。②をつけていただく。