

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

豚ばらと白菜のフライパン蒸し

調理時間

10分

1人分

728kcal



※写真はイメージです。

冬の旬食材



白菜

+

使ったのはコレ!



キュービー
深煎りごま
ドレッシング

豚ばらと白菜のフライパン蒸し

材料/2人分

豚ばら肉(しゃぶしゃぶ用)・・・	200g
白菜・・・・・・・・・・・・・・・・	1/8個
卵・・・・・・・・・・・・・・・・	2個(M)
水・・・・・・・・・・・・・・・・	50ml
A 黒こしょう・・・・・・・・	少々
B 小ねぎ・・・・・・・・	適量
C のり 焼き・・・・・・・・	適量
キューピー 深煎りごまドレッシング ・・・・・・・・・・・・・・・・	適量

作り方

- ①白菜は細切りにする。
- ②フライパンに①を敷き、豚ばら肉を広げてのせる。
2ヶ所くぼみを作り、卵を割り入れる。
- ③②に水をまわし入れ、しっかりとふたをして、
強めの中火で約5分、豚肉に火が通るまで蒸し
焼きにする。
- ④③の卵の黄身を割り、野菜や肉とからめる。
- ⑤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**A**、小口切りにした**B**、手でもんで
細かくした**C**を加えて、つけだれにする。④を
つけていただく。