

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

回鍋肉

調理時間

20分

1人分

326kcal



※写真はイメージです。

春の旬食材



三浦キャベツ

+

使ったのはコレ!



味の素
「Cook Do きょうの大皿」
回鍋肉用

回鍋肉

材料/4人分

豚バラ薄切り肉……………200g
キャベツ……………1/4個(300g)
ピーマン……………2個(40g)
長ねぎ……………1/2本(40g)
味の素「Cook Do きょうの大皿」
回鍋肉用3~4人前……………1箱
サラダ油……………大さじ2

作り方

- ①豚肉は5cm幅に切る。キャベツはひと口大のザク切りにする。ピーマンは種を取り、乱切りにする。ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- ②フライパンに油大さじ1を熱し、①のキャベツ・ピーマンの半量を強火で炒め、皿にとる。残りの半量も同様に炒め、皿にとる。
- ③フライパンを熱し、①の豚肉・ねぎを入れて中火で炒め、肉に焼き色がついたらいったん火を止め、「味の素「Cook Do きょうの大皿」回鍋肉用」を加え、再び中火で炒めて、豚肉によくからませる。②のキャベツ・ピーマンを戻し入れ、炒め合わせる。