

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

豚肉と白菜とねぎだれの フライパン蒸し

調理時間
10分
1人分
約**729kcal**



※写真はイメージです。

冬の旬食材



がんばる農家応援団
白菜※



豚ばら肉
薄切り

+

使ったのはコレ！



キユーピー 深煎りごまドレッシング

豚肉と白菜とねぎだれのフライパン蒸し

材料/2人分

豚ばら肉(薄切り).....200g
がんばる農家応援団 白菜※...1/6個
長ねぎ.....1本(30cm)
ごま油.....大さじ1
黒こしょう.....少々
水.....50ml
●Aおろしにんにく(チューブ入り)・・少々
●B七味唐辛子.....少々
●Cレモン 全果.....1/8個
キューピー
深煎りごまドレッシング.....適量

作り方

- ①白菜はひと口大のざく切りにする。豚ばら肉は長さ5cmに切る。
- ②ボウルに、みじん切りにした長ねぎを入れ、ごま油を加えて混ぜ合わせる。
- ③フライパンに①の白菜を敷き、豚ばら肉を広げてのせる。中心に②をのせ、黒こしょうをふる。
- ④③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。
- 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～●Cを加え、つけだれにする。④をつけていただく。

※がんばる農家応援団の野菜は時期・店舗によって取り扱いがない場合がございます。