

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

ご飯がすすむ!ごま油とにんにくでやみつきの味わい♪

豚バラ白菜の即ウマ おかず鍋

調理時間

15分

1人分

368kcal



※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[®]

+

使ったのはコレ!



キッコーマン
濃いだし本つゆ 500ml

豚バラ白菜の即ウマおかず鍋

材料/3~4人分

豚バラ肉(薄切り).....300g
がんばる農家応援団 白菜(5枚).....500g
ねぎ.....1/2本
もやし.....1袋
おろしにんにく.....小さじ1
キッコーマン 濃いだし本つゆ.....大さじ5
ごま油.....大さじ1と1/2
黒こしょう(粗びき).....適宜

作り方

- ①豚肉は7~8cm長さに切り、白菜はひと口大に切る。ねぎは斜め薄切りにする。
- ②フライパンに白菜、もやしの順に入れ、その上に豚肉を広げながらのせる。おろしにんにく、「キッコーマン 濃いだし本つゆ」、ごま油を加えてふたをし、中火で5分程蒸す。湯気が出たら少し火を弱め、4分程加熱する。ふたを開けてねぎを加え、再びふたをしそのままの火加減で1分蒸す。
- ③味が均一になるように全体をよく混ぜ、好みで黒こしょうをふって食べる。

※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。