

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

白菜ときのこと 豚しゃぶのサラダ

調理時間
10分
1人分
約**216kcal**



※写真はイメージです。

冬の旬食材



白菜

+

使ったのはコレ!



キユービー
深煎りごまドレッシング
カロリーハーフ 180ml

白菜ときのこと豚しゃぶのサラダ

材料/2人分

白菜・・・・・・・・・・・・・・・・・・2枚
ぶなしめじ・・・・・・・・・・1/2パック
小ねぎ・・・・・・・・・・適量
豚肉(しゃぶしゃぶ用)・・・・・・120g
キューピー 深煎りごまドレッシング
カロリーハーフ・・・・・・・・大さじ3

作り方

- ①白菜は大きめのざく切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。熱湯でさっとゆでて、水気をきる。
- ②①と同じ湯を沸騰直前にし、豚肉をさっとゆで、水気をきって粗熱をとり、食べやすい大きさに切る。
- ③器に①の白菜を敷き、ぶなしめじと②を合わせたのせ、小口切りにした小ねぎを散らし、「キューピー 深煎りごまドレッシング カロリーハーフ」をかける。