

＼毎食、自分らしく、サラダをプラス！／

## 白菜と豚肉のフライパン蒸しサラダ

### 材料(2人分)

白菜	1/8個	豚肉(かた)	160g
にんじん	1/2本	キューピー深煎りごま	
ぶなしめじ	1/2パック	ドレッシング	適量

1日あたりの野菜摂取目標量(350g)の  
約1/3が摂取できます！

### 作り方

1. 白菜は葉と芯に分け、芯はそぎ切りにする。  
葉は食べやすい大きさに切る。
2. 豚肉は食べやすい大きさに切る。
3. フライパンに①を敷き、②をのせ、ふたをして中火～弱火で約10分、豚肉に火がとおるまで蒸し焼きにする。
4. 器にドレッシングを入れる。③の豚肉で野菜を巻き、ドレッシングをつけていただく。



油を使わず、野菜の水分で蒸すので、とてもさっぱりとした  
サラダです。好みの野菜を追加しても良いです！

