

＼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。お好みの野菜を追加しても良いです！

