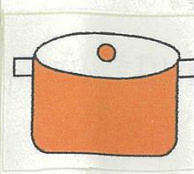


このレシピで

野菜が 125 g

とれます♪

ここがスゴイ！！



# 春キャベツたっぷり フライパン蒸し



〈材料〉(1人分)

豚バラ肉うす切り	80g
キャベツ	70g(1/16玉)
にんじん	30g(小1/2本)
しいたけ	15g(1~2枚)
玉ねぎ	25g(1/8個)
バター	大さじ1/2
塩こしょう	少々
酒	小さじ1
(しょうゆ	小さじ1)

〈作り方〉

- ①キャベツ...ざく切り(手で可)  
しいたけ...四つ切り  
玉ねぎ...1cm幅のくし切り  
にんじん...うす切り
- ②フライパンに①を入れて豚肉を1枚ずつのせる。  
全体に塩こしょうをかけ、酒を入れる。
- ③水を大さじ2~3加えて蓋をし、7~8分肉に  
火が通るまで蒸す。熱いうちにバターをからめる。
- ④器に盛り付ける。  
(好みでしょうゆをかける。)

ビタミンC

ビタミンK

食物繊維

カルシウム

関東学院大学  
実習生