

豚バラ白菜



調理時間:15分



鶏だしをベースに、たまり醤油と、ごま油を加えた風味豊かなソースです。



材料

4人分



作り方

豚バラ薄切り肉	200g
白菜	1/8株(350g)
A 水	150ml
A 「Cook Doきょうの大皿」豚バラ白菜用	1箱
「AJINOMOTO サラダ油」	大さじ1

(1) 豚肉、白菜はひと口大に切る。

(2) フライパンを熱し、(1)の豚肉を入れて炒め、いったん皿にとる。

(3) 同じフライパンに油を熱し、(1)の白菜を入れて炒める。白菜に火が通ったら、いったん火を止め、(2)の豚肉を戻し入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。

(4) 再び火にかけ、時々混ぜながら、とろみがつくまで5分煮る。

* 全体を時々混ぜて、焦げつかないように注意してください。



栄養成分

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンE
277kcal	9.0g	23.4g	6.2g	41mg	0.6mg	13 μ gRAE	0.4mg
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量	
0.28mg	0.09mg	17mg	35mg	1.1g	1.5g	88g	



備考



使用商品

CDきょうの大皿54豚バラ白菜用



鶏だしをベースに、たまり醤油とごま油を加えた風味豊かなあんかけメニュー！