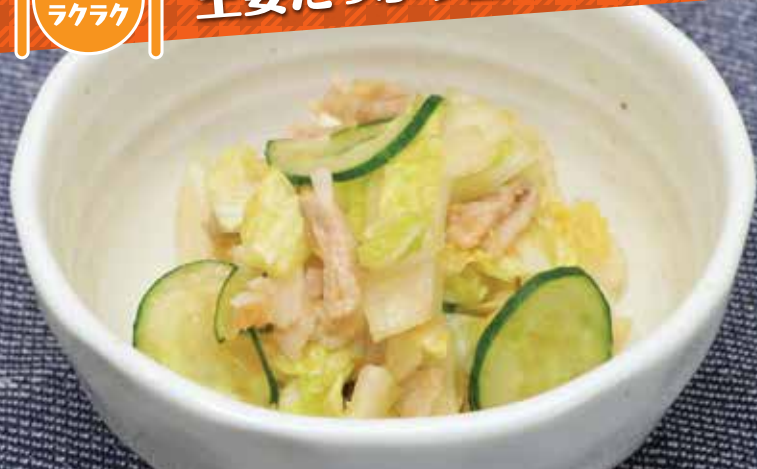




生姜たっぷり白菜サラダ



材 料 [2人分]

- | | | |
|---------------------|-----|--------------|
| ●白菜 …………… 2枚 (200g) | A { | ●砂糖 … 大さじ1/2 |
| ●きゅうり …… 1/2本 | | ●しょう油 大さじ1 |
| ●豚もも薄切り肉 … 2枚 | | ●酢 …… 大さじ2 |
| ●油 …………… 大さじ1 | | |
| ●生姜(すりおろし) 1片 (15g) | | |



Ebetsu Vegetable Life

作り方

- ① 白菜はたて半分にしてから1cm幅に切る。きゅうりは薄輪切り、豚肉は1cm幅に切る。
 - ② フライパンに油、生姜、豚肉を入れ炒める。肉に完全に火が通ったらAを加えてひと煮立ちさせ、火を止める。
 - ③ 白菜、きゅうりを袋に入れ、上から②をかける。全体をざっと混ぜ、味が染みたら完成。
- ※少し時間を置いておいた方が味が染みて美味しい。

1人分の栄養価等

- 124Kcal
- 塩分 1.3g