

炒め物

豚肉とキャベツのみそ炒め



調理時間 10分

エネルギー 295 kcal

塩分 1.2 g

※エネルギー・塩分は1人分です

材料 (2人分)

- | | |
|------------------|-----------|
| ・豚バラ薄切り肉 | 100g |
| ・キャベツ | 2枚 (100g) |
| ・A 「Cook Do」 甜麺醤 | 小さじ2~3 |
| ・A しょうゆ | 小さじ1 |
| ・油 | 大さじ1 |

作り方

- (1) 豚肉は4cm幅に切る。キャベツはひと口大に切る。
- (2) フライパンに油を熱し、(1)の豚肉・キャベツの順に入れて炒める。キャベツに油がなじんだら、Aを加えてサッと炒め合わせる。

ポイント 辛みをきかせたい時は、豆板醤や唐辛子をプラスして!