



ドレッシング1本で決まる!

## キャベツのドレッシング炒め



### 作り方

- ① 豚肉が大きい場合には一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ② キャベツはざく切り、玉ねぎとパプリカは1cmのスライスにする。
- ③ フライパンに油を熱して①の豚肉を焼き、焼き目が付いたら、一度フライパンから取り出す。
- ④ 玉ねぎ、キャベツを入れて炒め、玉ねぎに火が通ったら③の肉を加え、ドレッシングを加えてさっと混ぜ合わせる。

ひとしおPoint

## ドレッシングの 酸味と旨味

### 材料 (2人分)

◆ 豚バラ肉	180g
◆ キャベツ	100g
◆ 玉ねぎ	中サイズ1/4個
◆ パプリカ	20g
◆ 片栗粉	大さじ2
◆ サラダ油	大さじ1/2
◆ <u>青じそドレッシング</u>	大さじ2

(1人あたり)

エネルギー 470kcal

食塩 1.2g