



20分

豚肉とキャベツの塩昆布炒め

塩昆布の旨味たっぷりの炒め物です。お肉と一緒に野菜もたくさん食べられますよ♪



材料は3つだけ！！

キャベツを手でちぎれば包丁もいらない？パパっとできる時短料理です。

材料：2人分

豚肉	80g
キャベツ	70g
塩昆布	4g
酒	小さじ1/2
油	少々

作り方

- ① 豚肉・キャベツを食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油をひき、豚肉を炒める。
- ③ ②に塩昆布・キャベツを加え炒める。
- ④ キャベツがしんなりしてきたら酒加えて出来上がり。

*味付けはお好みで加減して下さい。



社会福祉法人

聖隷福祉事業団