



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



食材料は3つだけ！！

キャベツを手でちぎれば包丁も使わずにパパッとできる時短料理です。

### 材料：2人分

豚肉（細切れ）	80 g
キャベツ	70 g
塩昆布	4 g
酒	小さじ 1/2
油	少々

### 作り方

- ① 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①と塩昆布を加え炒める。
- 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  
Seirei Social Welfare Community