

# 開チャンねる



今回のテーマは

～ キャベツ ～

キャベツを使った美味しいレシピ

材料 (2人前)



豚バラ (スライス)	200g
キャベツ	250g
すりおろし ニンニク	小さじ1
(A) 酒	大さじ1
(A) みりん	大さじ1
サラダ油	大さじ1
ポン酢	大さじ2



調理時間：20分  
費用目安：400円前後



## 作り方

1. キャベツは細切りにします。
2. 豚バラ肉は3cm幅に切ります。
3. ボウルに移し、すりおろしニンニクを入れて混ぜ合わせます。
4. スキレットを強火で熱し、サラダ油をひき、1を入れて炒めます。しんなりしてきたら縁に寄せます。
5. 空いた中央の部分に3を入れて中火で炒め、豚バラ肉の色が変わったら(A)を入れて火が通るまでよく炒めます。
6. 火から下ろし、ポン酢を回しかけたら出来上がりです。

Kurashiru より引用

## 料理のコツ・ポイント

調味料の加減は、お好みで調節してください。豚バラ肉は、お好みの部位に代えてもお作りいただけます。今回は直径19cmのスキレットを使用していますが、フライパンでも作れます。



医療法人敬任会 グループ  
安心安全の福祉用具・住宅改修

〒583-0007  
大阪府藤井寺市林2-6-30 シャトー林101号

# 福祉用具かりん

# 電話：072-959-2068