

あいちゃんセット

5

回目

A  
コース

3/11 水



B  
コース

3/12 木



# 豚肉と千切りキャベツの オイルしゃぶしゃぶ

材料〈2人分〉



麓山高原豚

ローススライス… 150g

キャベツ …………… 1/4個

パプリカ …………… お好みで

人参 …………… 1/2本

生姜 …………… 1片

A [ オリーブ油…………… 200cc

ポン酢…………… 200cc

- ① キャベツ、パプリカ、人参は千切り、生姜は薄切りにする。
- ② 鍋にAを入れて沸騰したら弱火にし、生姜を加える。
- ③ 野菜を豚肉で巻き、②にくぐらせる。

約532kcal 1人分