

キャベツと牛肉のおろしポン酢焼き

美味しい！簡単！野菜料理レシピ



【1人分】

●エネルギー 372 kcal ●塩分 4.0 g

材料(2人分)

春キャベツ (くし形に4等分)	1/2個
牛肉 (一口大)	160g
しょうが (みじん切り)	1/2かけ
バター	大さじ1/2
ポン酢	大さじ1
サラダ油	適量
塩・黒こしょう	少々
★ おろしポン酢だれ	
大根おろし	大さじ4
ポン酢	適量



作り方

- ① フライパンにサラダ油としょうがを入れ弱火にかけ、香りがたってきたらキャベツの切り口を下にして加え、中火で焼く。
- ② キャベツに焼き色が付いたら、面を変えて焼く。フライパンの空いたところに牛肉を入れ、塩と黒こしょうをふる。牛肉に火が通ったらバターとポン酢を加える。
- ③ お好みでおろしポン酢だれを作り、添えて出来上がり。

