



豚肉とキャベツの バターぽん炒め



材料〈2人分〉

-  麓山高原豚肩小間肉 … 150g
- キャベツ …………… 1/4個
- ミニトマト …………… 6個
- にんにく …………… 1片
- 小麦粉 …………… 適量
- 塩、こしょう …………… 各少々
- バター …………… 20g
- ポン酢 …………… 大さじ3

- ① 豚肉は塩、こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす。
- ② キャベツはザク切り、ミニトマトはヘタを取り、にんにくはすりおろす。
- ③ フライパンにバターを入れて熱し、にんにくを加え、香りが出てきたら①を入れ、中火で2分炒める。
- ④ ③にキャベツ、ミニトマトを加えて中火で2～3分炒め、ポン酢を入れて炒め合わせる。

約367kcal 1人分