



うま塩レシピ

マヨ炒めで野菜を美味しく！

主食



主菜 (炒める)

キューピー(株)
おすすめレシピ



副菜

調理時間
約 10 分

エネルギー
188kcal

食塩相当量
0.4g

栄養価(1人分)

汁物

ピーマンと豚肉のマヨネーズ炒め

材料 2人分

- ピーマン……………270g
- 豚肉(こま切れ)…………… 50g
- スイートコーン…………… 20g
- キューピー マヨネーズ
…………… 大さじ2(24g)

作り方

- ①ピーマンは縦 2cm 幅に切る。
- ②フライパンにマヨネーズ大さじ 1 を入れて火にかけ、豚肉、ピーマンの順に炒める。
- ③火が通ったらコーンと残りのマヨネーズを加え、さっと炒める。

うま塩のポイント

マヨネーズのコクが素材の美味しさを引き立てます。