

【豚キムチ丼】

【材料(4人分)】

| | | |
|--------|-------|--------|
| 豚肉 | 200g | |
| にんにく | 1/2片 | |
| しょうが | 1片 | |
| たまねぎ | 1/2個 | |
| もやし | 1/2袋 | |
| にら | 1/4束 | |
| 白菜キムチ | 40g | |
| 切り干し大根 | 7g | |
| ごま油 | 小さじ1強 | |
| A { | さとう | 小さじ1 |
| | しょうゆ | 大さじ1強 |
| | 酒 | 大さじ1強 |
| | みりん | 小さじ1/2 |
| 白ごま | 小さじ1 | |
| ごはん | 4人分 | |



ごはんを用意して待っていたけれど、試食できなくて残念・・・トホホ

栄養価<1人分>

| | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 401kcal | たんぱく質 | 15.1g |
| 脂質 | 9.2g | 食塩相当量 | 0.9g |

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切る。
- ② にんにく、しょうがはみじん切り、たまねぎはうす切り、にらは1センチくらいの長さに切る。白菜キムチは1.5センチの長さに切る。
- ③ 切り干し大根は、洗って戻しておく。
- ④ 鍋にごま油を入れ、にんにく、しょうがを炒める。豚肉、たまねぎ、切り干し大根、白菜キムチの順に中火でよく炒める。
- ⑤ よく炒めたら、Aの調味料で味付けし、もやしとにらを加えてさらに炒める。
- ⑥ 最後に白ごまを加えて混ぜ合わせる。
- ⑦ ごはんの上に⑥の豚キムチをのせる。豚キムチ丼完成！！

～ポイント～

※冬には、たまねぎのかわりに長ねぎで作ってもおいしいです。
 ※よく炒めることで、キムチの辛さやうまみが肉や野菜になじみます。
 少しも辛くないので、小学生にも大人気です。
 ※わかめスープと一緒に食べると、さっぱりとしてとてもよく合います。