

豚キムチ丼の具

【材料:4人分】

豚肉 ……………100g
玉ねぎ …………… 1/2こ
人参 …………… 40g
チンゲン菜 …………… 40g
白菜キムチ …………… 40g
干し椎茸 …………… 4g
サラダ油 …………… 小さじ1

A { おろしにんにく …… 0.5g
おろし生姜 …………… 2g
砂糖 …………… 小さじ 2/3
しょう油 …………… 小さじ 2
片栗粉 …………… 小さじ 1



辛さが控えめなので、とても食べやすく、子供たちに人気のある献立です。豚肉とキムチの旨味がギュッとつまっており、ごはんが進む一品です。

【作り方】

- ① 干し椎茸は戻し、他の食材は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の食材を炒める。
- ③ Aの調味料を加えて味を調べ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

【1人分の栄養価】

エネルギー94Kcal たんぱく質 5.7g 脂質 4.9g 食塩相当量 1.0g