

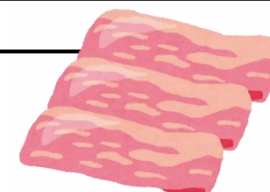
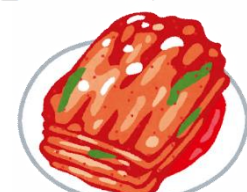
# 豚キムチ炒め



\*...献立意向...\*

- \* おかずにもおつまみにもピッタリです。
- \* しらたきを使い、**食物繊維もたくさん摂れる**献立です。
- \* 白菜キムチを使うので、**しょうゆは控えめでもしっかりと味をつけることができます。**
- \* お好みでキノコや他の野菜を入れてもいいですね！



|            |        |                                                                        |                                                                                       |
|------------|--------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立名：豚キムチ炒め |        | 1人分栄養価： エネルギー 200kcal たんぱく質 10.5g 脂質 13.9g 炭水化物 8.2g 食塩相当量 1.0g        |                                                                                       |
| 材料：2人分     |        | 作り方：                                                                   |                                                                                       |
| 豚小間肉       | 100g   | ① 豚肉は一口大に、しらたきは茹でて食べやすい長さに切る。<br>キムチは細かく刻み、ニラも食べやすい長さに切る。              |   |
| しらたき       | 200g   |                                                                        |                                                                                       |
| 白菜キムチ      | 50g    | ② フライパンに油を熱し、豚肉としらたきを炒める。<br>肉の色が変わってきたら、キムチ、ニラも加えて炒め、Aを加えて2分ほど炒め合わせる。 |  |
| ニラ         | 50g    |                                                                        |                                                                                       |
| ごま油        | 小さじ1   |                                                                        |                                                                                       |
| A 酒        | 大さじ1   |                                                                        |                                                                                       |
| みりん        | 小さじ2   |                                                                        |                                                                                       |
| 醤油         | 小さじ1/2 |                                                                        |                                                                                       |