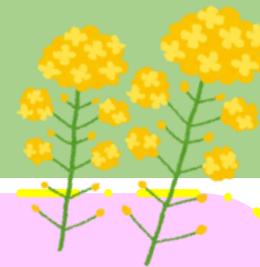


厚揚げと豚こま肉のキムチ炒め



3月のテーマ ～簡単・時短な料理～



...献立意向...

- * フライパン1つで誰でも簡単に、時短で失敗なく作れる料理です。
- * 塩分控えめでもキムチの風味でおいしく作れます◎
- * 厚揚げとビタミンB₁の豊富な豚肉からたんぱく質もしっかりとれるレシピです！
- * 野菜は何でも応用して作れます。野菜を手軽にたっぷりとれるのでいろいろな野菜で試してみてください。
- * 豚肉を鶏肉やウインナーソーセージ、ツナ缶などに替えても楽しめます。
- * お弁当のおかずや白飯にのせて丼風にしてもOK◎



厚揚げと豚こま肉のキムチ風味炒め		1人分栄養価: エネルギー 306 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 19.4 g 炭水化物 12.0 g 食塩相当量 1.0 g	
材料: 2人分		作り方:	
厚揚げ	1枚(200g)	① 厚揚げはキッチンペーパーで表面の油を軽く押さえ取り、縦半分にしてから1cmくらいの厚さになるよう切る。 ② 豚こま肉は食べやすい大きさに切っておく。 ③ 人参は薄いいちょう切りや短冊切りなどに切り、キャベツは2～3cmのザク切り、ニラは3cmくらいの長さに切っておく。 ④ 少し大きめのフライパンにごま油を熱し、②の豚肉を広げながら入れ、中火で炒める。肉の色が変わったら、③の人参、キャベツ、もやし、①の厚揚げを順に加えて炒め、野菜が少ししんなりしたらキムチとニラを加えてサッと炒め、Aの調味料を加える。全体に味がからむよう混ぜ炒めたら出来上がり。	
豚こま肉	100g		
白菜キムチ	30g		
人参	1/3本(40g)		
キャベツ	1枚(60g)		
もやし	1/4袋(50g)		
ニラ	1/2袋(50g)		
ごま油	小さじ2		
A {	酒		大さじ1
	砂糖		大さじ1/2
	醤油	大さじ1/2	

