

Hitachinaka's Kitchen

豚の旨辛キムチ

キムチの旨味で野菜もモリモリ

早ウマ料理♪



【材料】 1人分

豚肩ロース	75 g
玉ねぎ	20 g …ざく切り
白菜	60 g …ざく切り
もやし	30 g …洗って水を切る
にら	15 g …長さ 3 cmに切る
キムチ	30 g
サラダ油	適量

中華風調味料	小さじ 1/6 強	} 合わせておく
醤油	小さじ 1/2	
こしょう	少々	
酒	小さじ 1/2	

【作り方】

- 1 フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- 2 火が通ったら玉ねぎ、白菜、もやしの順に加えて炒める。
- 3 キムチを入れ、合わせておいた調味料を加えて味を調える。
- 4 にらを加えてさっと炒め、皿に盛りつける。

1人分栄養価
熱量 265kcal
たんぱく質 15.7g
食塩相当量 1.7g