

豚キムチ丼

調理時間 25分

《 材 料 》

豚こまぎれ肉	120 g
キムチ	120 g
玉 葱	1/2 個
ピーマン	2 個
もやし	40 g
ケチャップ	大 4
水	120cc
塩	少 々
コショウ	少 々
サラダ油	大 3
片栗粉	大 1
水	大 1
御飯	適 量

《 作り方 》

豚肉、玉葱、ピーマンは太めのせん切りにします。

フライパンにサラダ油を熱し、塩・コショウした豚肉、玉葱、ピーマン、もやしを炒めます。

キムチを加えてさらに炒め水、ケチャップを加え軽く煮込み、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけます。

丼に御飯と共に盛りつけます。



お子様にも喜ばれる豚キムチ丼

【おいしさのヒミツ】

ケチャップでマイルドに仕上がります。

お料理上手メモ：野菜は小さく切りそろえることで火の通りも良く食べやすくなります。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
443 kcal	12.0 g	10.8 g	71.3 g	2.4 g

作成：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校