

豚キムチ丼

ご飯物



キムチは朝鮮半島発祥の伝統的な発酵食品です。乳酸菌やカプサイシンを多く含み、おなかの調子を整えたり血行を促進したりします。また、豚肉はビタミンB₁やビタミンB₂、鉄などを豊富に含み、持久力を高めたり、疲労を回復したりします。

そんなキムチと豚肉を使ったピリ辛でご飯が進む「豚キムチ丼」は、子どもたちに人気の給食の一つです。まだまだ暑い日が続きますので、元気に乗り切るためにぜひご家庭でも作ってみませんか。

【材料／4人分（おとな）】

ごはん …… 茶わん4杯分

豚キムチ丼の具

ごま油 …… 小さじ2（8g）

豚もも（薄切り）肉 …… 170g

もやし …… 85g

にら …… 4本（35g）

白菜キムチ …… 60g

みりん …… 小さじ2（12g）

しょうゆ …… 小さじ1（6g）

A { 片栗粉 …… 小さじ1（3g）

溶き水 …… 小さじ2（10mL）

【作り方】

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・にらは2cm幅に切る。
 - ・もやしのひげをとる。
 - ・豚もも（薄切り）肉は2cm幅に切る。
- ② 熱したフライパンにごま油を半量ひき、豚もも（薄切り）肉をいためる。肉の色が変わってきたら、もやし、にら、白菜キムチを加え、よくいためる。
- ③ もやし、にらに火が通ったら、みりん、しょうゆを加えていためる。
- ④ Aを合わせ、③に入れて、さっといためる。
- ⑤ ④に残りのごま油を入れる。
- ⑥ 器にごはんと具を盛り付ける。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 491kcal たんぱく質 15.9g】