

キムタク炒め



キムタク=キムチ+たくあんの事です
 キムチは子どもも食べられるように、白菜を足して辛さを軽減します
 たくあんのポリポリとした食感が楽しい一品になっています

<材料> 2人分

- ・キムチ・・・40g
- ・白菜・・・小さめの葉2枚
- ・たくあん・・・50g
- ・豚もも肉・・・120g
- ・ねぎ・・・2本
- ・コーン・・・20g
- ・いいごま・・・適量
- ・しょうゆ・・・小さじ2
- ・塩・・・少々
- ・ごま油・・・適量

<作り方>

- ①白菜はざく切りにし、たくあんはせん切りにしておく。豚肉は大きかったら食べやすい大きさに切っておく。
- ②ねぎは3~4cm長さに切っておく。
- ③熱したフライパンにごま油をしき、豚肉の色が変わるまで炒める。さらにキムチ、白菜の順に加えて白菜がしんなりするまで炒める。
- ④③に②、たくあん、コーンを入れて、しょうゆと塩で味を整える。
- ⑤皿に盛り付けて、いいごまをふったら出来上がり!

白菜はずっしりと重く、葉の先まで巻いていて、外葉の緑色が濃いものを選びましょう!



栄養価成分(1人分)

エネルギー	161KCal
脂質	8.0g
たんぱく質	15.7g
カルシウム	100mg

鉄	1.4mg
ビタミンB1	0.69mg
ビタミンB2	0.23mg
ビタミンC	31mg