

# 豚キムチ丼

【献立例】豚キムチ丼、じゃこサラダ、果物



## <作り方>

- にんにく、しょうがはみじん切り、豚こま肉は食べやすい大きさ、たけのこ、白菜、にんじんは短冊、玉ねぎは厚めのスライス、長ねぎは斜め小口、にらは3~4cm幅に切る。
- さとう、コチュジャン、しょうゆを合わせておく。
- 油を熱し、にんにく~豚こま肉を炒め、酒をふる。
- 残りの材料を加えて炒め、2、塩で調味する。
- にら、ごま油、白すりごまを加えて仕上げる。



- チューブのにんにく、しょうがならどちらも小さじ1 (4g) が目安です。
- 水分が多く出た場合は、水溶き片栗粉でとろみをつけるとよいです。

## 材料(約4人分)

炒め油	適量
にんにく	少々 (5g)
しょうが	少々 (3g)
豚こま肉	200g
酒	小さじ1 (5g)
たけのこ水煮	70g
白菜	120g
玉ねぎ	中くらい1個 (200g)
にんじん	中くらい1/2本 (50g)
長ねぎ	1/3本 (30g)
キムチ	80g
三温糖 (さとう)	小さじ1 (3g)
コチュジャン	小さじ1 (6g)
しょうゆ	大さじ1.5 (28g)
塩	小さじ2/3 (2g)
にら	1/3束 (30g)
ごま油	小さじ1 (4g)
白すりごま	小さじ1 (3g)
ごはん	適量