

# 豚キムチ丼

【献立例】豚キムチ丼、じゃこサラダ、果物



## <作り方>

1. 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。
2. さとう、コチュジャン、しょうゆを合わせておく。
3. 油を熱し、にんにく～豚こま肉を炒め、酒をふる。
4. 残りの材料を加えて炒め、2、塩で調味する。
5. 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