

豚キムチ炒め

調理時間

10分



作り方

- ①温めたフライパンにごま油を入れる。
- ②豚肉を入れ、炒める。
- ③豚肉に色がついてきたらキムチを入れる。キムチとよく絡んだらしょうゆを入れて混ぜる。

※写真は1人前

材 料 (2人前)

豚肉薄切り 240g / キムチ 80g / ごま油 4g / しょうゆ 小さじ2

1人分の栄養価：エネルギー 300kcal・たんぱく質 23.8g・脂質 19.6g・食物繊維 1.1g・食塩相当量 1.9g

● 2人前の材料の目安 ● 豚キムチ炒め



キムチ 80g

キムチには乳酸菌も含まれておるんじゃ!!

