

# レシピ: 豚キムチ丼

準備時間

ごはん

15分



## 豚キムチ丼

調理時間

20分

分量

4人分

### 材料

### 作り方

ごはん どんぶり4杯

炒め油 小さじ1

にんにく・しょうが 各ひとかけ（みじん切り）

豚肉 120～150g（こま切れ）

にんじん 5cmくらい（短冊切り）

玉ねぎ 1/2個（半分に切って2cmスライス）

白菜キムチ 120～150g※辛めが好きならもっと多めでも◎

白菜 葉2～3枚（ざく切り）

もやし 80～100g

生揚げ 1/2～1枚（1.5cm角切り）

にら 1/2束（2cm幅）

鶏がらスープ 大さじ4～5※水でもOK

酒 大さじ1

塩・こしょう 少々

しょうゆ 大さじ1

みそ 大さじ1 ※赤みそがおすすめ

砂糖 ひとつまみ

ごま油 小さじ1

水溶き片栗粉 適量

①油でにんにく・しょうがを炒め、香りが出てきたら豚肉から白菜までを順に加え、更に炒める。

②スープを加え、調味する。

③もやしと生揚げを加え、一煮立てし、ごはんの上にかけるよう水溶き片栗粉で軽くとろみを付ける。

④にらとごま油を加え、サッと加熱し、仕上げる。

⑤どんぶりごはんの上から具をかけ完成！

### 栄養成分表（1人前あたりの含有量）



416  
カロリー

14.2

グラム  
たんぱく質

8.8

グラム  
脂質

1.2

グラム  
塩分相当量

