

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

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

作り方

- 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、ごはんの上にかけてられ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）



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

