



# 豚キムチ



キムチは、腸内環境を整え、疲労回復を助ける栄養素が豊富なので、夏バテ予防にぴったりです。丼にして食べても美味しいですよ！ご家庭にある調味料で簡単に作れるのでぜひ作ってみてください。



## ポイント



### 【1人分の栄養価】

エネルギー：188kcal  
タンパク質：14.2g  
塩分：1.4g

最後にごま油で香り付けすることで、さらに美味しく仕上がります。

材料	4人分
玉ねぎ	140g
にら	30g
人参	40g
にんにく	1.2g
豚小間肉	260g
白菜キムチ	120g
油	小さじ1/2
◆砂糖	小さじ2
◆酒	小さじ2強
◆塩	小さじ1/2
◆こしょう	少々
白いりごま	小さじ1
ごま油	小さじ1/2

## 作り方

- 1 玉ねぎは1cmの短冊切り、にらは3cm長さに切り、人参はせん切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンに油、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら、豚小間肉を加え炒める。
- 3 豚小間肉に火が通ったら、人参、玉ねぎを入れて、しんなりするまで炒める。
- 4 白菜キムチ（汁含む）、にら、◆の調味料を入れて、味を調える。
- 5 白いりごまを入れて混ぜ合わせる。
- 6 仕上げにごま油で香り付けする。

給食では、小学生でも食べられるように小学校分はキムチの汁を切って使用しています。辛い料理が苦手な方は試してみてください。