



だいとう キラキラ大東

ぶたキムチ

にく からあじ
お肉たっぷりのピリ辛味で
こ だいす
子どもたちが大好きなごはん
がすすむメニューです。

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ぶた にく こま ぐらむ
・豚もも肉(小間).....250g
- ※下味※
- ・にんにく.....1かけ
- ・しょうが.....1かけ
- さけ こ きょう
・酒.....小さじ1強
- しょうゆ.....小さじ半分
- たまねぎ.....半分
- ・にんじん.....5センチ
- たけのこ(水煮).....70g
- はくさい.....8分の1の葉を4枚
- ・にら.....1わの半分
- ・ねぎ.....1本
- はくさいキムチ.....100g
- さとう こ きょう
・砂糖.....小さじ1強
- しょうゆ.....大さじ1
- さけ こ じゃく
・酒.....小さじ2弱
- す こ はんぶん
・酢.....小さじ半分
- いりごま(白).....小さじ2
- あぶら こ きょう
・油.....小さじ1強
- かたくり粉.....小さじ2
- と みず
・溶き水.....小さじ4

つく かた 【作り方】

- ①豚肉を下味の調味料につけておく。(にんにく、しょうがはすりおろす)
- ②鍋で油を熱し、①を炒める。
- ③たまねぎは薄切り、にんじん、たけのこは短冊切りにし、②に入れて、炒める。
- ④さらにざく切りにしたはくさいを入れ、水気が出てきたら、砂糖、しょうゆ、酒を入れる。
- ⑤ざく切りにしたはくさいキムチ、2センチに切ったにら、小口切りにしたねぎ、酢を入れて、味を整える。
- ⑥水溶きかたくり粉を回し入れて、とろみをつけ、最後にいりごまをふる。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー: 108キロカロリー
たんぱく質: 9.4グラム
脂肪: 3.6グラム
塩分: 0.8グラム