



# 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 こ  
・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