

## ☆豚キムチ☆

材料<4人分>	分量
豚小間	120g
長ねぎ	1本
キムチ	120g
白菜	3枚
にら	1束
ごま	少々
<調味料>	
ごま油	大さじ1/2
おろししょうが	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1/2



栄養価(一人あたり)

エネルギー	113 kcal
たんぱく質	7.9 g
脂質	5.3 g
カルシウム	53 mg

<下ごしらえ>

- ・ねぎは小口切り、白菜とにらは2cm幅に切る。

<作り方>

- ①フライパンを火にかけて、ごま油で豚肉を炒める。おろししょうが、にんにく、酒を加える。
- ②長ねぎ、白菜、キムチを加えて炒め、しんなりしたら砂糖、しょうゆ、酒で味をつける。
- ③最後ににら、ごまを加え、さっと炒めて仕上げる。

