



豚キム丼

コメント:

キムチの辛さのもととなる唐辛子は、胃を刺激し食欲を増進させるはたらきがあります。また、豚肉に豊富に含まれるビタミンB₁は、ごはんなどの糖質がエネルギーに変わるのを助け、疲れをとる効果があります。

作り方

- (1) サラダ油でにんにく、しょうがをいため香りをたてる。
- (2) 豚肉、酒を加えていためる。
- (3) れんこん、たまねぎ、ピーマンの順にいためる。
- (4) はくさいキムチを加え、＜A＞で調味する。
- (5) ごはんの上のにのせる。

材料（1人分）

豚肉 45 g（細切り）

はくさいキムチ 20 g（たんざく切り）

れんこん 5 g（いちょう切り）

たまねぎ 25 g（スライス）

ピーマン 7 g（細切り）

にんにく 0.3 g（みじん切り）

しょうが 0.3 g（みじん切り）

酒 1 c c

< A >

砂糖 0.5 g

しょうゆ 2.5 c c

サラダ油 2 c c