

# 豚肉のキムチ炒め

材料（4人分）		作り方
豚肉	120g	①玉ねぎ・人参は千切り、にらは2cm、キャベツは短冊切りにする。しょうが・にんにくは、すりおろす。
にんにく	1かけ	
しょうが	1かけ	
酒	小さじ1	
白菜キムチ	50g	
玉ねぎ	1個	②フライパンに油を入れて熱し、豚肉・にんにく・しょうがを炒め、酒を加える。
人参	1/6本	
にら	4本	③玉ねぎ・人参を入れて、さらに炒める。キャベツを入れて、炒める。
キャベツ	2枚	
濃口醤油	小さじ1	④調味料とキムチ・ニラを入れて炒める。
みりん	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1/2	⑤最後に、ごま・ごま油を加える。
白ごま	4g	
ごま油	小さじ1/2	
サラダ油	小さじ1/2	



岩国市立東小学校

## ～ひとくちMemo～

にんにくや唐辛子を使ったキムチ料理は、暑くて食欲がないときでも、食べやすいです。

ビタミンB1が豊富な豚肉と炒めることで、夏バテ防止に効果があります。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	79kcal
たんぱく質	8g
脂質	2.4g
カルシウム	36mg
食物繊維	1.5g
食塩相当量	0.5g



