



食改さんのおすすめレシピ

豚キム豆苗



材料（4人分）

- ・豚肉（こま切れ） 300g
- ・豆苗 1と1/2袋
- ・たまねぎ 150g
- ・キムチ 120g
- ・ごま油 大さじ1
- ・めんつゆ（3倍濃縮） 小さじ1

作り方

- ①豆苗は根元を切り落とし、半分の長さに切る。
- ②玉ねぎは繊維に沿って1cm幅に切る。
- ③豚肉は大きいものがあれば適当な大きさに切る。
- ④フライパンにごま油をひいて中火にかけ、豚肉と玉ねぎを炒める。
- ⑤全体に火が通ったらめんつゆを加えて調味する。
- ⑥⑤にキムチと豆苗を加え、さっと炒めて器に盛りつける。

ポイント



- ・野菜をしっかりとることができ、キムチの辛味で食欲がそそられるメニュー！
- ・炒めるだけの簡単レシピ&ボリューム満点！

栄養価（1人分）

エネルギー： 263kcal
たんぱく質： 17.2g
脂質： 17.7g
食塩相当量： 0.9g