

## 豚キムチ丼

### <材料 5人分>

麦ごはん	適量	にんじん	35g
豚肉	200g	にら	35g
白菜キムチ	100g	ごま油	小さじ1
しょうが	5g	酒	小さじ1
にんにく	5g	砂糖	小さじ1
たまねぎ	150g	濃口しょうゆ	小さじ2
キャベツ	125g		

### <作り方>

- ①しょうが・にんにくをすりおろす。たまねぎはうす切り、にんじんは千切り、キャベツは短冊切り、にらは3cmに切る。
- ②フライパンにごま油半量としょうが・にんにくを炒めて香りをだし、豚肉と酒を入れて炒め、濃口しょうゆ小さじ1で味をつけて取り出しておく。
- ③フライパンにごま油半量とにんじんとたまねぎを入れて炒め、キャベツを入れてさらに炒める。全体的にしんなりしてきたら、豚肉と白菜キムチとにら、砂糖を入れて炒め、味をみて濃口しょうゆで味をととのえる。
- ④どんぶりにごはんをよそい、その上に豚キムチをのせて出来上がり。



### <ポイント>

★白菜キムチの味によって、辛味や塩味は調整してください。

小さい子供や辛いのが苦手な人は、キムチの量を減らしましょう。

★食欲のでるキムチと豚肉、たっぷりの野菜で夏バテ予防におすすめです。