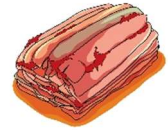




# 電子レンジで！豚キムチ丼



## 【材料】(一人分)

<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉 50g</li> <li>・ごま油 小さじ 1/2</li> <li>・しょうが ひとつまみ分(すりおろし)</li> <li>・にんにく ひとつまみ分(すりおろし)</li> <li>・お好みの野菜やきのこ 120g</li> <li>・白菜キムチ 30g</li> </ul>	<p>合わせ調味料 (混ぜておく)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・しょうゆ 小さじ 2/3</li> <li>・酒 小さじ 1/2</li> <li>・オイスターソース 小さじ 1/2</li> <li>・砂糖 小さじ 1/2</li> <li>・ごはん お好みの量</li> </ul>
---	---

## 【作り方】

- ① 耐熱ボウルに豚肉・ごま油・しょうが・にんにくを加えてよく混ぜ、下味をつける。
- ② お好み野菜を食べやすい大きさに切る。  
(今回は、もやし・玉ねぎ・エリンギ・にらを使っています。)
- ③ ボウルの豚肉の上に野菜をのせ、ふわっとラップをして、レンジに3分かける。
- ④ 余分な水分を捨てたら、合わせ調味料とキムチを加え軽く混ぜ、ラップをしてレンジに2分かける。(水分を捨て忘れると、味が薄くなるので忘れずに！)
- ⑤ さっと混ぜて、全体に火が通っているのを確認したら、ご飯にのせて完成。

①50g は手先で一掴み

④余分な水分は除く

④キムチの量はお好みで

ご飯にのせよう！



☆完成☆

## 【簡単アレンジとポイント】

- ・同じ分量で、炒めても作れます。豚肉→野菜の順で炒め、合わせ調味料とキムチを加えて仕上げましょう。炒めると水分が飛ぶので、しっかりめの味付けになります。
- ・給食では、マイルドな辛みのキムチを使用しています。辛いのが苦手な場合は、キムチの量を調整してください。

## 【ひとことメモ】



ねぎ塩豚丼の食材+キムチで作れる一品です。オイスターソースはなくても大丈夫ですが、あると味にコクが出ます。暑さに負けないよう、豚キムチ丼でスタミナをつけましょう！