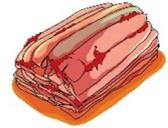




電子レンジで！豚キムチ丼



【材料】(一人分)

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

【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！