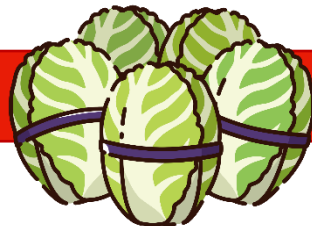




豚キムチ



— 材料(2 人分) —

豚小間	100g
コショウ	少々
白菜キムチ漬	150g
モヤシ	100g
ニラ	30g
サラダ油	小さじ2

— 作り方 —

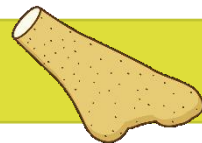
- ① 豚肉は大きめの1口大に切る。
 - ② ニラは洗って、4～5センチの長さに切る。モヤシは洗って、傷んでいるところを取り除き、水気をきっておく。
 - ③ フライパンでサラダ油をよく熱し、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、モヤシとニラを加え、サッと炒めて火を通す。
 - ④ 白菜キムチ漬を加え、全体に絡めながらサッと炒める。
 - ⑤ 器に盛りつける。
- ※ 出来上がってから、少し置くと味がなじみます。
- ※ 辛い味が好みの方は、白菜キムチ漬を加えてからの炒める時間を長くしてください



1 人分 エネルギー:174kcal
タンパク質:13.6g 塩分:1.7g



大和芋のバターしょう油焼



— 材料(2人分) —

大和芋	300g
バター	16g
しょう油	小さじ 2
黒コショウ	適宜

— 作り方 —

- ① 大和芋は洗って、2センチの長さの輪切りに切って皮をむく。
- ② フライパンを軽く熱し、バターを溶かしたら、①をいれる。両面を軽く焼いたら、ふたをして蒸し焼きにする。
- ③ 大和芋に火が通ったら、しょう油を回し入れて大和芋全体に絡めながら炒める。
- ④ ③を器に盛りつける。好みに黒コショウを振りかける。

※大和芋の代わりに、長芋でも美味しく作れます。

※芋は厚く切るとホクホクに、薄く切るとシャキシャキに仕上がります。



1人分 エネルギー:245kcal
タンパク質:7.3g 塩分:1.0g