

豚肉と豆もやしのキムチ炒め

マヨネーズを隠し味として加え、辛味を抑えたマイルドな味わいにしました。



野菜摂取量 約138g

【2人分】

サラダ油(炒め用).....適量
 豚肉.....160g
 キムチ.....60g
 白菜(短冊切り).....60g
 玉ねぎ(くし切り).....80g
 豆もやし.....80g

しょうゆ.....大さじ1
 キムチの素...大さじ1と1/2
 料理酒.....大さじ1
 白すりごま.....小さじ2
 マヨネーズ.....小さじ1
 片栗粉.....適量
 水.....適量
 (⇒合わせて水溶き片栗粉)

万能ねぎ(小口切り)・・適量

- ① 野菜をそれぞれカットする。
 白菜 ⇒短冊切り
 玉ねぎ ⇒くし切り
 万能ねぎ ⇒小口切り



- ② フライパンにサラダ油をしき、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、キムチ、白菜、玉ねぎ、豆もやしの順番に炒める。しょうゆ、キムチの素、料理酒、白すりごま、マヨネーズを入れ味を整える。(野菜の水分が多い場合は、必要に応じて水溶き片栗粉でとろみをつける。)

- ③ お皿にキムチ炒めを盛り付け、最後に万能ねぎをトッピングする。