

料理名	<h1>豚キムチ</h1>																																									
材料名	<p>【4人前】</p> <table border="0"> <tr> <td>豚肉(小間切れ)</td> <td>180g</td> <td>おろしにんにく</td> <td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>白菜キムチ</td> <td>100g</td> <td>おろししょうが</td> <td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>白菜</td> <td>3-4枚</td> <td>A</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ニラ</td> <td>1/3束</td> <td rowspan="5"> <table border="0"> <tr> <td>砂糖</td> <td>大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>中華だし(顆粒)</td> <td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>いりごま</td> <td>少々</td> </tr> </table> </td> </tr> <tr> <td>もやし</td> <td>80g</td> <td>キムチの素</td> <td>お好み</td> </tr> <tr> <td>インゲン</td> <td>20g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>たけのこ水煮</td> <td>60g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>油</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>※白菜が無い時期は、キャベツで代用する。  ※たけのこの水煮は一度ゆがいておく。  ※いんげんはすじをとっておく。</p>	豚肉(小間切れ)	180g	おろしにんにく	小さじ1/2	白菜キムチ	100g	おろししょうが	小さじ1/2	白菜	3-4枚	A		ニラ	1/3束	<table border="0"> <tr> <td>砂糖</td> <td>大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>中華だし(顆粒)</td> <td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>いりごま</td> <td>少々</td> </tr> </table>	砂糖	大さじ1/2	酒	小さじ1	しょうゆ	小さじ1	中華だし(顆粒)	小さじ1/2	いりごま	少々	もやし	80g	キムチの素	お好み	インゲン	20g			たけのこ水煮	60g			油			
豚肉(小間切れ)	180g	おろしにんにく	小さじ1/2																																							
白菜キムチ	100g	おろししょうが	小さじ1/2																																							
白菜	3-4枚	A																																								
ニラ	1/3束	<table border="0"> <tr> <td>砂糖</td> <td>大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>中華だし(顆粒)</td> <td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>いりごま</td> <td>少々</td> </tr> </table>	砂糖	大さじ1/2	酒	小さじ1	しょうゆ	小さじ1	中華だし(顆粒)	小さじ1/2	いりごま	少々																														
砂糖	大さじ1/2																																									
酒	小さじ1																																									
しょうゆ	小さじ1																																									
中華だし(顆粒)	小さじ1/2																																									
いりごま	少々																																									
もやし	80g	キムチの素	お好み																																							
インゲン	20g																																									
たけのこ水煮	60g																																									
油																																										
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>鍋に湯をわかし、いんげんをゆで、3cmに切る。 ニラは3cm、たけのこはくし型に切る。 白菜は一口大のザク切りする。</li> <li>鍋に油を熱し、にんにくとしょうが、豚肉をよく炒める。</li> <li>白菜・もやし・たけのこを入れ、軽く炒め、Aで調味し、キムチを入れる。</li> <li>味がなじんだら、ごま・ニラ・インゲンを入れ炒める。</li> <li>キムチの素を入れ味を調整し、仕上げる。 (マイルド味のキムチでも、小さじ1程度のキムチの素が良い)</li> </ol>																																									
<p>辛さが控えめで野菜の旨みがあり、小学校低学年にも人気のあるメニューです。 野菜をたくさん摂ることができます。</p>																																										