

☆豚キムチ☆

| 材料<4人分> | 分量 |
|---------|--------|
| 豚小間 | 120g |
| 長ねぎ | 1本 |
| キムチ | 120g |
| 白菜 | 3枚 |
| にら | 1束 |
| ごま | 少々 |
| <調味料> | |
| ごま油 | 大さじ1/2 |
| おろししょうが | 小さじ1 |
| おろしにんにく | 小さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 酒 | 大さじ1/2 |



栄養価(一人あたり)

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 113 kcal |
| たんぱく質 | 7.9 g |
| 脂質 | 5.3 g |
| カルシウム | 53 mg |

<下ごしらえ>

- ねぎは小口切り、白菜とにらは2cm幅に切る。

<作り方>

- ①フライパンを火にかけ、ごま油で豚肉を炒める。おろししょうが、にんにく、酒を加える。
- ②長ねぎ、白菜、キムチを加えて炒め、しんなりしたら砂糖、しょうゆ、酒で味をつける。
- ③最後ににら、ごまを加え、さっと炒めて仕上げる。



<栄養一口メモ>

日本でもおなじみのキムチは、韓国の伝統的な漬物です。韓国では毎年11～12月になると「キムジャン」といって、仕事や学校を休み、キムチを漬ける風習があるそうです。

暑い夏は食欲をそそり、寒い冬は体を温めてくれる効果があるキムチ。夏場は白菜の代わりにキャベツ、玉葱を入れてもいいですね。給食では小学生でも食べやすいように、ちょっと甘めに味付けしています。