

2023年11月号

【料理名】ちぎり白菜と豚肉の韓国風炒め



【献立】

アボカドときゅうりのナムル風
わかめとねぎのスープ

【調理時間】15分

【カロリー】419 kcal

【塩分】2.4g

【主材料】（2人分）

白菜…… $\frac{1}{8}$ 株（250g）

豚バラ肉（薄切り）……150g

白菜キムチ……100g

A砂糖……小さじ1

A酒……大さじ1

Aしょうゆ……小さじ1～2

【作り方】

1. 白菜は軸と葉に切り分けてちぎる。キムチはみじん切りにする。
2. フライパンに油小さじ1を熱し、豚肉を広げながら並べ入れ、中火で両面を焼いてとり出す。
3. ②のフライパンにごま油小さじ1を足し、キムチを弱めの中火で炒める。香りが立ったら、白菜と塩小さじ $\frac{1}{8}$ を加え、強めの中火で炒める。
4. 白菜が好みのかたさになったら②をもどし入れてAを加え、強火で汁気を飛ばすように炒め合わせる。

*しょうゆはキムチの塩分によって加減してください。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。