



じゃが豚キムチ

5月 福山市立〇〇小学校

材料 (4人分)	
豚肉(スライス)	200g
じゃがいも(角切り)	4個
たまねぎ(くし切り)	1個
にんじん(いちょう切り)	1/2本
糸こんにゃく(ざく切り)	100g
白菜キムチ	50g
にら(2.5cm幅)	1/3束
油	適宜
酒	小さじ1/2
A	砂糖 大さじ1
	しょうゆ 大さじ1
	みりん 小さじ1
水	1カップ

作り方
① 鍋に油をひき、豚肉に酒を加えて炒める。
② じゃがいも、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃくを入れて炒める。
③ Aと水を入れて煮る。
④ じゃがいもに火が通ったら、白菜キムチを入れて、味を調える。
⑤ 最後ににらを入れて、仕上げる。



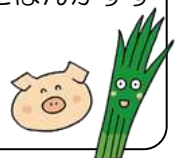
過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

ひとこと Memo

豚肉には疲労回復効果のあるビタミン B₁、にらにはビタミン B₁ の働きを助ける効果があります。

また、キムチの乳酸菌やカプサイシンは免疫力を上げる効果があります。

甘辛い味でごはんがすすみますよ♪



【1人分の栄養価】	
エネルギー	185kcal
たんぱく質	11.6g
脂質	7.9g
食塩相当量	1.0g