

# ぶたにく 豚肉キムチ



エネルギー：135kcal  
たんぱく質：12.3g  
食塩相当量：1.1g  
(1人当たり)

## ワンポイント

給食ではあまり辛いキムチを使っています。さとうを入れると給食の味に近づきます。



ざいりょう にんぶん  
**材料(4人分)** ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

ぶたにく  
豚肉…200g  
はくさい  
白菜キムチ…120g  
たま  
玉ねぎ…80g  
にら…20g

さとう…小さじ1  
こいくち  
濃口しょうゆ…小さじ1  
さけ  
酒…小さじ1  
あぶら  
油…小さじ1  
ごま油…小さじ1

## つく かた 作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、にらは3cm幅に切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 油で豚肉をほぐし炒める。玉ねぎを加える。
- ③ 白菜キムチ、調味料、にらを加える。ごま油を加え、仕上げる。