

カミカミ豚キムチ



材料（4人分）

| | | | |
|----------|------|--------|--------|
| 豚肉 | 140g | しょうが | 0.8g |
| ごぼう | 50g | にんにく | 0.8g |
| にんじん | 32g | 濃口しょうゆ | 小さじ1 |
| 玉ねぎ | 60g | 三温糖 | 小さじ1 |
| 白菜キムチ | 60g | 日本酒 | 小さじ1/5 |
| たけのこ（水煮） | 40g | 食塩 | ひとつまみ |
| 青ねぎ | 12g | ごま油 | 小さじ1/6 |

作り方

- ① ごぼうは千切り、にんじん・たけのこは短冊切り、玉ねぎは細切り、青ねぎは小口切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れて熱し、豚肉、日本酒、食塩、三温糖を加えて炒める。
- ③ にんじん・玉ねぎを加えて炒め、ごぼう・たけのこを加えて、さらに炒める。
※ごぼうとたけのこは歯ごたえが残るように炒める。
- ④ 白菜キムチ（汁ごと）加え、濃口しょうゆで味を整え、青ねぎを入れて仕上げる。

キムチは韓国の伝統的な漬物で、日本でもとても人気があります。今回紹介する「豚キムチ」には、ビタミンB群がたくさん含まれている豚肉が入っていて、疲れた体を元気にしてくれます。なので、食欲が落ちる夏場におすすめしたいメニューです。