

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。