

庄内健康レシピ

～野菜たっぷりレシピ～



豚キムチース

🌸材料<4人分>

- ・豚小間切れ肉 320 g
- ・たまねぎ 1 個
- ・キムチ（白菜） 120 g
- ・ごま油 小さじ 2
- ・しょうゆ 小さじ 2
- ・とろけるチーズ 2 枚
- ・リーフレタス 4 枚



🌸作り方

- ①玉ねぎを1 cm幅のくし切りにする
ラップをせずに電子レンジで3分程度温める
- ②フライパンにごま油をひいて中火にかけ、
最初に豚肉を炒め、ある程度火が通ったら玉ねぎを入れる
全体に火が通ったらしょうゆを加えて味を整える
- ③キムチとチーズを加えて、さっと炒めてレタスを敷いた器に盛り付ける

🌸1人分の栄養価

エネルギー 260kcal 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.5 g
たんぱく質 18.8 g 炭水化物 9.3g

🌸ポイント

切って炒めるだけ！簡単にできます
お好みでにんじんやごぼうなどの野菜を入れても○
レタスで巻いても美味しく食べられます

遊佐町健康福祉課