

【厚揚げと豚肉のキムチ炒め】

☆発酵食品のキムチには乳酸菌が多く含まれており、加熱後も善玉菌の餌となります。腸内環境を整えることで、美肌や免疫力の向上が期待できます。

材料 (4人分)

豚こま肉	240g
塩	少々
こしょう	少々
酒	大さじ1
厚揚げ	1/2枚
長ネギ	1/2本
玉ねぎ	1/2個
まいたけ	1/2パック
白菜キムチ	150g
ごま油	小さじ1



作り方

1. 厚揚げは縦に二等分してから1cm幅の厚さに切る。
2. 長ネギは斜め薄切りにする。まいたけは石づきを落とし、小房に分ける。
玉ねぎは5mm幅にスライスする。
3. 豚こま肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょう、酒で下味をつける。
4. 中火で熱したフライパンにごま油をひき、3の豚こま肉を炒める。
火が通ったら豚こま肉をフライパンの端に寄せ、空いたスペースに1の厚揚げを並べて焼き、両面に軽く焼き色をつける。
5. 4のフライパンに長ネギと玉ねぎ、まいたけを加えて炒める。具材がしんなりしたら、白菜キムチを加えてさっと炒める。

栄養価 (1人分) エネルギー 220kcal、タンパク質 16.0g、塩分 1.0g