

豚キムチチャーハン

<主な材料・2人分>

ごはん	2杯
豚肉	50g
酒	小さじ1/2
キムチ	50g
長ネギ	1/4本
にら	3本
もやし	1/2袋
にんにく	1片
しょうが	1片
白炒りごま	大さじ1/2
塩	適量
こしょう	適量
ごま油	大さじ1
しょうゆ	適量
韓国のり	適量



<作り方>

- ① にんにくとしょうがはみじん切りにする。にらは1cm幅で切る。キムチは粗く刻む。キムチの汁はとっておく。もやしは洗って水けを切る。長ネギの半分は粗くみじん切りにし、半分は白髪ねぎにする。
- ② 豚肉を1cm幅に切り、醤油小さじ1/2と酒を和えておく。
- ③ フライパンにごま油とにんにくとしょうがを入れ中火で熱し、香りが出てきたら②の豚肉と①のキムチを汁ごと入れ、炒める。
- ④ 豚肉に焼き色がついたらもやしを入れて、さっと炒め、ご飯をほぐしながら加えて炒める。
- ⑤ 粗くみじん切にしたねぎを入れ、醤油を鍋肌から回し入れて全体にからめる。
- ⑥ にらと白炒りごまを加えて混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑦ 器に盛り付け、韓国のりと白髪ねぎを飾る。

エネルギー 487 kcal 蛋白質 12 g 塩分 1.5 g