

シャキシャキ春キャベツにピリ辛キムチが合う

## 春キャベツと豚キムチチーズ丼



## ■ 材料〈4人分〉

春キャベツ……………2枚(約100g)  
 たまねぎ……………1/2個  
 なら……………1/2束  
 豚肉うす切り(バラ)……………200g  
 サラダ油……………適量  
 キムチ……………100g  
 塩・こしょう……………少々  
 しょうゆ……………少々  
 ピザ用チーズ……………50g  
 ごはん……………2合分  
 温泉たまご……………4個  
 白ごま……………適量

## ■ 作り方…調理時間約15分

- ①たまねぎ・春キャベツは食べやすい大きさに切り、にはら3~4cmの長さ切る。
- ②豚肉は3~4cm幅に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①のたまねぎ・②・①の春キャベツの順に入れて炒める。
- ④③に食べやすきざんだキムチを加え、塩・こしょう・しょうゆで味を調える。
- ⑤④ににらを加えてしんなりしたら、ピザ用チーズを加える(あまり混ぜない)。
- ⑥丼にごはんをよそい、⑤を盛りつけ、真ん中に温泉たまごをのせて、白ごまをふる。

1人あたり:656kcal



- ・辛味が足りなければ、豆板醤などを入れてください。
- ・豚肉を、とり肉・牛肉に代えてもおいしいです。
- ・冷蔵庫にある残り野菜でささっとつくれます。