

ダイニングメニュー

厚揚げでボリュームアップ!

厚揚げとにらのキムチ炒め



■材料〈4人分〉

- 豚肉小間切れ……………80g
- 厚揚げ……………2枚
- にら……………1/2束
- ぶなしめじ……………1/2パック
- にんじん……………50g
- キムチ……………60g
- ごま油……………適量
- 焼肉のたれ……………大さじ2
- 塩・こしょう……………少々

■作り方…調理時間約15分

- ①厚揚げはひと口大に切り、にらは3~4cm、にんじんは短冊切りにし、ぶなしめじは小房に分ける。
- ②フライパンにごま油を熱し、①の厚揚げに少し焼き目がつくまで焼き、取り出す。
- ③②のフライパンで、豚肉・①のにら・にんじん・ぶなしめじを炒め、塩・こしょうする。
- ④③に②を合わせ、キムチを入れて炒め、焼肉のたれをからめ、皿に盛りつける。



- ・厚揚げの油や油のおいが気になる場合は、油抜きをしましょう。油抜きをすると味がしみ込みやすくなります。
- ・ごはんにかけて丼にしてもおいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり: 185kcal

