

ぶた肉とキムチの炒めも

野菜がたくさん食べることができます。
キムチは子どもたちにすっかりなじんだ食品になっています。



材 料	分量4人分g
ぶた肉	20
もやし	30
白菜キムチ	20
キャベツ	20
たけのこ	10
にんじん	10
土しょうが	少々
にんにく	少々
こいくちしょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ1
中華スープ	小さじ2分の1
炒め油	少々

作り方

1. もやしは、3cmぐらいの長さに、キャベツ、にんじんは短冊切りにし、かたゆでする。たけのこも短冊に切る。
2. 油を熱し、みじん切りにしたにんにくとしょうがを炒め、一口大に切ったぶた肉を炒める。
3. たけのこ、キャベツ、にんじん、もやしを加え、白菜キムチを加えてさらに炒める。