

お家で作ってみませんか♪

辛さはお好みで♪



おかず：煮もの

じゃが豚キムチ

ピリ辛の味付けで、ごはんがすすみます！



材 料（4人分）

・豚もも薄切り	50g
・じゃがいも	300g
・にんじん	80g
・たまねぎ	150g
・にら	20g
・しらたき	150g
・はくさいキムチ	40g
・サラダ油	適量
・三温糖	大さじ 1/2
・しょうゆ	大さじ 1
・酒	小さじ 1
・みりん	小さじ 1
・ごま油	小さじ 1/2

A



作 り 方

- ①じゃがいもとにんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切り、にらは2cmぐらいの長さ、しらたきは短く切る。
- ②サラダ油をしいた鍋に豚肉を入れて炒める。
- ③じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたきを加えてさっと炒める。
- ④食材が浸るぐらいの水とAの調味料を加えて煮る。
- ⑤はくさいキムチも加えて味を調えたら、仕上げににらとごま油を加える。

栄養価（1人分）

エネルギー105kcal / たんぱく質5.8g / 脂質1.9g / 塩分0.6g