

生芋こんの豚キムチ炒め

生芋こんにゃくを薄く切り、強火で炒めると、ちりりと食感が硬くなり豚肉と一緒に食べると、それぞれの食感が相まって高相性。キムチ味も程よくしみ込み、ご飯に合う一品の出来上がりです。



〔材 料〕4人分

生芋板こんにゃく(薄切り) …	250g
豚バラ肉(2cm幅) …	250g
キャベツ(ざく切り) …	200g
キムチ漬け …	150g
キムチの素 …	大さじ2
油 …	大さじ1
ごま油 …	大さじ1
生姜みじん切り …	1かけ
にんにくみじん切り …	2かけ

- ① 材料を食べやすい大きさにカットする。(こんにゃくを下茹でする)
- ② にんにく、生姜のみじん切りを油で炒め、続いて豚バラ肉を入れて炒める。
- ③ 次に、こんにゃくとキャベツを加えよく炒め、キムチ漬け、キムチの素で味を調える。
- ④ 最後にごま油を回しかけ出来上がりです。

(一食分あたり)

エネルギー	361 kcal
たんぱく質	10.2 g
脂質	31.4 g
炭水化物	7.8 g
食塩相当量	0.9 g