

# ぶた 豚キムチどんぶり

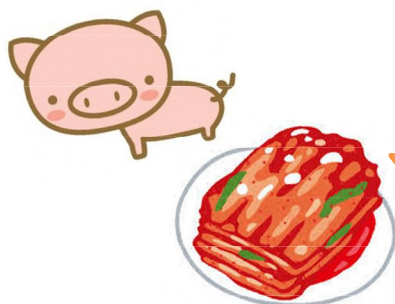


## 材料【4～5人分】

豚肉	200g	サラダ油	適量
白菜キムチ	80g	濃口醤油	小さじ1
たまねぎ	小1個	おろし生姜	少々
にんじん	1/4本	ごま油	小さじ1
にら	20g		
		ごはん	適量

## ～ 作り方 ～

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、たまねぎはスライス、人参は千切り、にらは2～3cmの長さに切っておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉とおろし生姜を炒める。
- ③ ②にたまねぎ、にんじん、にらの順に加えさらに炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら白菜キムチ、濃口醤油を加え炒める。
- ⑤ 最後にごま油を入れ味を調整して仕上げる。
- ⑥ ⑤をごはんの上に盛りつける。



豚キムチどんぶりは、中国で養生三宝と呼ばれている白菜で作った白菜キムチと、漢方としても知られ冷え性の緩和やお腹の調子を整えるのに効果的なニラを加えています。