豚　キ　ム　チ　炒　め

＜材料・２人分＞

豚バラ……80ｇ
白菜キムチ……50ｇ
もやし……1/2袋
卵……1/2～1個
ニラ……1/4袋
白ごま……大さじ1
ごま油……大さじ1
塩・こしょう……適量

1　豚バラは４ｃｍ長さに切る。ニラも４ｃｍ長さに切る。もやしは洗って、水気をきっておく。
2　卵は溶いて、半熟の炒り卵にしておく。
3　フライパンにごま油を熱して豚バラを炒め、豚肉の色が変わったら、もやしを加えて炒め合わせる。
4　もやしが少ししんなりしたら、白菜キムチをつけ汁ごと加え、炒め合わせさったらニラ、卵を加えて、しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。器にもったら白ごまを振る。

み　そ　汁

＜材料・２人分＞

豆腐……1/4丁
わかめ……小1
ねぎ……適量
味噌……10～12ｇ
水……300
煮干……10ｇ

1　煮干は、頭と内臓を取り、水につけ、30分ほどおく。
2　そのまま火にかけて沸騰させ、2～3分煮て、煮干を取り出す。
3　豆腐は1.5ｃｍの角切り、わかめは水で戻しておく。
4　だし汁に豆腐、わかめを入れ、味噌をとき、沸騰させないようにする。