



9月25日 1年生



豚キムチ炒め みそ汁 ごはん

【豚キムチ】

<材料・2人分>

◎豚バラ 80g ◎白菜キムチ 80g ◎もやし 1/2袋
◎ニラ 1/4袋 ◎白ごま 大さじ1 ◎ごま油 大さじ1

<作り方>

- 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 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。
- ③ 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、炒め合わさったらニラを加える。器に盛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

<作り方>

- 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、味噌を溶き、沸騰させないようにする。