豚キムチ丼

<栄養成分>（1人分）

エネルギー	354kcal
タンパク質	12.0g
脂質	6.1g

<材料>（4人分）

○精白米	300ｇ
○サラダ油	4ｇ
○にんにく（おろす）	2ｇ
○しょうが（おろす）	2ｇ
○豚もも肉（小間切れ）	120ｇ
○酒	4ｇ
○キムチ	60ｇ
○たまねぎ（スライス）	140ｇ
○人参（短冊切り）	60ｇ
○にら（2.5㎝幅）	30ｇ
○ねぎ（斜め）	30ｇ
○白菜（一口大）	120ｇ
○砂糖	2.5ｇ
○しょうゆ	14ｇ
○コチュジャン	1.2ｇ
○食塩	1.2ｇ
○でん粉	8ｇ
○水	8ｇ
○ごま油	2ｇ

<作り方>

①米を炊く。

②油でにんにく、しょうが、豚肉を炒め、酒をふる。

③人参、たまねぎを加えて炒める。

④キムチを加えにら、ねぎ、白菜を炒める。

⑤砂糖、しょうゆ、コチュジャン、塩を加えて味を調える。

⑥水溶き片栗粉でとろみをつける。

⑦ごま油を回し入れる。

⑧ご飯に具をのせて完成！