

キムチの だし茶漬け



《材料：1人分》

白菜キムチ・・・25g
万能ねぎ・・・1～2本
煮干し・・・2, 5g
水・・・1カップ
塩・・・小さじ1/4
しょうゆ・・・少々
韓国のみ・・・1～2枚
白いりごま・・・大さじ1
温かいご飯
・・・茶碗1杯分
(約300g)

【1人あたり エネルギー 293kcal 塩分 2.2g 1食分 74円】

- 1 万能ねぎは小口切りにする。白菜キムチは粗く刻む。
- 2 鍋に煮干しと、水1カップを入れて中火で煮立て、5分ほど煮てだし汁をとる。ボールにざるを重ねてペーパータオルをのせ、だし汁をこす。塩・しょうゆを加えて混ぜる。
- 3 器にご飯を盛って、白菜キムチをのせる。万能ねぎ、白ごまを散らし、韓国のみをちぎってのせる。2を注ぐ。

キムチのうまみが溶け出しただし茶漬け！
是非お試しください。

キムチと春雨の 炒め物



《材料：2人分》

春雨(緑豆春雨)・・・40g
白菜キムチ・・・150g
豚バラ肉・・・70g
細ねぎ・・・5～6本

A
水・・・大さじ3～4
鶏ガラスープの素
・・・小さじ1
豆板醤・・・小さじ1/2
ごま油・・・大さじ1

【1人あたり エネルギー 304kcal 塩分 1.9g 1食分 127円】

- 1 春雨はお湯で戻して軽く水切り、半分に切る。(キッチンバサミを使うと簡単)
- 2 豚肉は3cmに、細ねぎを3cmに切る。キムチの白菜が大きい場合は、切る。たれも使用する。
- 3 フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め、キムチ・春雨を加えて炒める。
- 4 Aの調味料を合わせてから、フライパンに加え、好みの味に調整する。
- 5 最後に、ねぎを入れてさっと炒めれば出来上がり。熱々をどうぞ♪

キムチのうまみが詰まった春雨の炒め物！
手軽にできるので是非お試しください。

キムチとゴラの 卵炒め



《材料：2人分》

にら・・・1把
白菜キムチ・・・80g

A
卵・・・2個
砂糖・・・小さじ2
塩・・・少々
サラダ油・・・大さじ1

【1人あたり エネルギー 184kcal 塩分 1.6g 1食分 71円】

- 1 にらは3～4cm長さに、キムチはざく切りにする。
- 2 ボウルに卵を溶きほぐして、砂糖・塩各少々を混ぜる。
- 3 フライパンに油を熱し、にらを炒める。油が回ったらキムチを加えて炒め合わせる。
- 4 全体になじんできたら、2を加え、半熟状になるまで箸で手早く大きく混ぜる。

こちらも味付けが簡単！
あまーい卵とキムチの辛さを楽しんでください。