

キムチとたくあんの飯



【1人あたり 176円 エネルギー 394kcal 塩分 2.4g】

《材料：2人分》

鶏ひき肉……………100g
白ネギ……………10cm
ごま油……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
塩……………小さじ1/3
ご飯……………茶碗大盛り2杯
白菜キムチ……………40g
たくあん……………40g
白ごま……………大さじ2
万能ネギ……………適量

《作り方》

- ① 白ネギはみじん切りにする。
- ② 白菜キムチとたくあんは粗みじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れ、中火にかける。鶏ひき肉と白ネギを加え、鶏ひき肉をほぐしながら炒める。砂糖と塩で味付けする。
- ④ 炊きたてのご飯をボウルに入れ、③、②の白菜キムチ、たくあんを加え、白ごまも加えてサックリと混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、万能ネギをのせる。

ピリ辛のキムチとたくあんの甘みが絶妙にマッチ! ぜひお試しください

豚キムチうどん



【1人あたり 292円 エネルギー 877kcal 塩分 3.6g】

《材料：2人分》

冷凍うどん……………2玉
豚バラ肉……………150g
塩……………少々
こしょう……………少々
酒……………大さじ1
ごま油……………大さじ1
キムチ……………100g
玉ねぎ……………1個
ニラ……………1/2束
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………小さじ1

《作り方》

- ① うどんは熱湯でゆでてザルに上げ、水洗いして水気をしっかりきる。
- ② 豚バラ肉は食べやすい大きさに切って、塩コショウを振り酒をもみこんでおく。
- ③ 玉ねぎは縦薄切りにする。ニラは根元を切り落とし、長さ3~4cmに切る。
- ④ フライパンにごま油を熱して、豚バラ肉を中火で炒める。豚バラ肉に火が通ったら、キムチと玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ⑤ うどん、ニラとしょうゆ、みりんを加えて炒める。

お肉もお野菜もたっぷり! キムチのうまみが詰まった焼うどん! がっつりお召し上がりください

豆腐とキムチのチヂミ



【1人あたり 307円 エネルギー 549kcal 塩分 1.45g】

《材料：2人分》

絹ごし豆腐……………1/2丁
卵……………1個
A
小麦粉……………50g
片栗粉……………25g
白菜キムチ……………70g
ニラ……………1/2束
ピザ用チーズ……………40g
すりごま(白)……………大さじ2
ツナ缶……………1缶
ごま油……………大さじ3

《作り方》

- ① 白菜キムチは2cm長さに切り、にらは、4cm長さに切る。
- ② ボウルにAを入れ、豆腐と卵を加え、よく混ぜる。★泡立て器で豆腐をつぶすようにして、なめらかなるまで混ぜる。
- ③ 白菜キムチとにら、ピザ用チーズ、すりごまを加え、ツナを缶汁ごと加えてゴムべらでよく混ぜる。★ゴムべらで混ぜたときポツリとするくらいが堅さの目安。
- ④ 大きめのフライパン(直径28cm程度)に、ごま油大さじ2を熱し、③の生地を流し入れ、ふたをして中火で約2分間こんがり焼く。
- ⑤ 一度皿に出し、皿にフライパンをかぶせて裏返す。ごま油大さじ1を鍋肌から回し入れ、同様に約2分間ほど焼く。
- ⑥ 食べやすく切って、器に盛る。

お豆腐入れるので、なめらかな生地に仕上がります キムチにツナにチーズ具沢山でお楽しみください