



味の決め手はキムチ！
ピリ辛で暑い夏でも食欲増進

夏野菜飯

材料(2人分)

ごはん…300g
豚ロース肉…60g
キムチ…60g
サラダ菜…50g
玉ねぎ…50g
しめじ…40g
ズッキーニ…50g
ピーマン…20g
にんじん…20g
塩…少々
こしょう…少々
油…8g(小さじ2)

作り方

- 1 豚肉、キムチ、サラダ菜は2cmのざく切り、玉ねぎ、しめじ、ズッキーニは1cmの角切り、ピーマン、にんじんは3cmのせん切りにする。
- 2 フライパンで油を熱し、豚肉を入れて炒める。火が通ったら、キムチを合わせて炒め、皿にとる。
- 3 同じフライパンで、玉ねぎ、しめじ、ズッキーニを軽く炒め、塩、こしょうをふる。ふたをして少し時間をおき、味をなじませたら、ピーマン、にんじんを入れて1～2分炒める。
- 4 ③にごはん、②を入れて炒め、最後にサラダ菜を入れてさっと炒める。

栄養価

エネルギー 377kcal たんぱく質 11.8g 脂質 10.5g 炭水化物 63.2g 食塩相当量 1.2g