

豚キムチ

	材料(2人分)				
	豚ばら肉				160g
	白菜キムチ				100g
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	ビタミンB ₁
	399kcal	12.9g	28.5g	1.1g	0.43 mg



作り方

1. フライパンで豚ばら肉を炒め、溶け出た油をできるだけ取り除く。
2. 白菜キムチを入れてさらに炒める。



コメント

- ・ 一日分の成人女性のビタミンB₁推奨量 1.1 mgの 39%摂ることができます。
- ・ 豚ばら肉をじっくり炒めて油を出すことで、余分な油を取り除くことができ、エネルギーカットもできます。