

🍴材料 (1人分)

- 豚うす切り肉 80g
- 白菜キムチ 大さじ3~4
- にら 1/2把
- ごま油 大さじ1/2
- 塩 ひとつまみ

エネルギー 275キロカロリー  
塩分 2.4グラム



🍴作り方

①下準備

豚うす切り肉  
一口大に



白菜キムチ  
一口大に



にら  
2cm長さに



②フライパンを熱して  
ごま油を入れ、豚肉  
を炒める。



③豚肉の色が変わった  
らにらと塩を入れて  
炒め、白菜キムチを  
加えて仕上げる。

