



おうちでヘルシークッキング②⑨

ビタミンB1 0.37mg



エネルギーの産生を助ける

豚肉

1人分は



エネルギー：470Kcal



食塩相当量：1.8g



キムチのピリ辛も卵でマイルドに◎

キムチチャーハン

【材料（2人分）】

白菜キムチ	75 g	ごはん（温かい物）	300 g
ニラ	15 g	コチュジャン	大さじ3/4
長ネギ	1/4本	塩・こしょう	各少々
ごま油	大さじ3/4	卵	2個
豚ひき肉	80 g		

【作り方】

1. 白菜キムチとニラは粗く刻む。長ねぎは小口切りにする。
2. フライパンを熱し、ごま油でひき肉を炒める。色が変わってパラパラになったら、白菜キムチ、長ねぎ、ご飯を加え、ご飯をほぐすように炒める。
3. コチュジャン、塩、こしょうで調味し、最後にニラを加え、ひと混ぜして火を止める。
4. 器に3を盛り、目玉焼きを作ったのせる。

