レシピ: キムチ豚丼

分量

キムチ豚丼

2 人分

材料

豚バラ薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)　約150ｇ
ねぎ　1本(約130ｇ)　　たまねぎでもOK
白菜キムチ　60ｇ
(たれ)
にんにくのすりおろし(チューブ)　小さじ1/2
片栗粉　小さじ1/2
しょうゆ　大さじ2
みりん　大さじ2
水　大さじ2
温かいご飯　今回200ｇ/人です
(トッピング)
温泉卵　2個　　目玉焼きでもOK

作り方

①豚バラ薄切り肉は、6～7ｃｍに切る。
②ねぎは、5mmのななめ薄切りに切る。
③フライパンにたれの材料を混ぜ入れ、具の材料を加えて、さらに混ぜ合わせる。
④強火にかけ、沸騰してぐつぐつしてきたら、中火にする。
⑤3分ほど炒める。(目安は、肉の色が変わり、ねぎがしんなりし、汁けがなくなるまで)
⑥器にご飯を持って、具をのせ、温泉卵を落とす。

※温泉卵の作り方
(時間が大切です。長すぎると茹で卵になります)
作り方を2種類、載せておきます。
A：卵がひたひたになる程度のお湯を沸騰させて、火を止める。そこに冷蔵庫から出したばかりの卵を入れ、鍋の蓋をする。7分したら完成
B：冷蔵庫から出した卵を炊飯器に入れる。沸騰したお湯を注ぐ(卵の頭がちょこっと出るくらい)炊飯器の蓋をして、15分放置したら完成

栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)

807
カロリー

塩分：3.6ｇ

レシピのタグ

丼、豚肉、卵、キムチ