




# 【豚キムチ】

豚汁の具



(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
167	4.6	10.0	2.4	4.2

材料 (2人分)	作り方
冷凍豚汁の具…1袋 ごま油…小さじ1 にんにくチューブ…3cm キムチ…50g めんつゆ (2倍濃縮) …大さじ1 いりごま…大さじ1	<ol style="list-style-type: none"> <li>① フライパンにごま油とにんにくを入れ火にかける。香りがたったら冷凍豚汁の具を入れ炒める。</li> <li>② キムチとめんつゆを入れてさらに炒め合わせる。</li> <li>③ 最後にいりごまを入れて炒める。</li> </ol>
	<p><b>ポイント!</b>            豚汁の具の中に豚肉が入っているのでキムチがあれば簡単に作れる。豚肉が足りないときはプラスしてもOK!</p>