



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



旬の水なすを味わう! 水なす豚キムチ



一人あたりのエネルギー 520kcal	食塩相当量 1.5g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

水なす……………1本
豚バラ切り落とし……………180g
にら……………2~3本
ごま油……………大さじ2
白菜キムチ(カットタイプ)……………100g
酒……………大さじ1
塩……………少々
A こしょう……………少々
白炒りごま……………少々

■作り方

- ① 水なすはヘタを取り縦半分に切り、7mm幅程度のうす切りにし、にらは、3~4cmに切る
- ② 豚肉は長さ5cm程度に切り混ぜ合わせたAを揉みこむ
- ③ フライパンにごま油を熱し水なすを入れ、火が通るまで3分程度炒める
- ④ ③に火が通ったら②を加えて炒め、肉の色が変わったらにらを加えてサッと炒め、器に盛り白ごまをふる

cooking memo