

おいしく お勉強!



あじのも中長

やさしい



ランチ
レシピ編

豚キムチのおこげ飯

豚キムチのおこげ飯 1

はん ぶた ぎ にく つか
ご飯や豚こま切れ肉を  った

にん き しゅ しょく
人気の  食レシピです。



豚キムチのおこげ飯 2

ざいりょう ふたり ぶん
材料(2人分)

はん ちゃ わん だい はい ぶん グラム
ご飯.....茶碗大2杯分(400g)

ぶた ぎ にく グラム
豚こま  れ肉.....150g

はく さい グラム
白菜キムチ.....100g

あじ もと ちゅう か こ
(A)「味の素KK中華あじ」...小さじ1

(A)しょうゆ.....小さじ1

こ グラム
「Cook Do」コチュジャン...小さじ1(5g)

あぶら ず
「AJINOMOTO ごま  好き

あぶら おお
のごま 大さじ2

*「Cook Do」コチュジャン 小^こさじ1は、チューブで
センチ やく グラム
8 cm(約5 g)です。

豚キムチのおこげ飯 3

つくり方



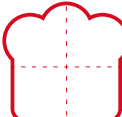
(1) フライパンにごま  を熱し、

豚肉、  さい 菜キムチの順に

炒める。ご飯を加えてさらに炒め、

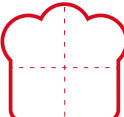
(A)を加えて混ぜ、サッと炒める。

豚キムチのおこげ飯 4

(2) (1)を  げて、おこげが

できるまでしばらく加熱する。

「コチュジャン」を加え、

よく混ぜ  わせる。

答えは、AJINOMOTO Park... へ ▶

