

# キムチと生揚げのチャンプルー

一人分 103kcal たんぱく質 8.0g 塩分 0.4g



## 材料（4人分）

豚小間肉	80g
生揚げ	2/3丁
たまねぎ	1/4個
キムチ	60g
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
ごま油	少々
油（炒め用）	適量

## 作り方

- ① 生揚げは一口大に切り、お湯にくぐらせ、油抜きをしておく。
- ② フライパンに油を入れ、豚肉の色が変わるまで炒める。
- ③ ②にスライスしたたまねぎを入れて炒め、火が通ったら、お湯をきった①とキムチ、しょうゆ、みりんを入れて軽く炒める。
- ④ 仕上げにごま油を入れる。

## 「チャンプルー」とは？

チャンプルーとは、沖縄方言で「混ぜこぜにしたもの」という意味。様々な材料を一緒にして炒める料理を言います。

**食事バランスチェック!**





