

ダイニングメニュー

キムチが残ったときにおすすめ

キムチの炊き込みご飯



■材料〈4人分〉

- 牛肉小間切れ……………150g
- ◆A しょうゆ……………大さじ2
- 白ねぎ(みじん切り) ……大さじ2
- 砂糖……………大さじ2
- 白ごま(炒ったもの) ……大さじ2
- ごま油……………大さじ2
- たまねぎ……………1/4個
- にんじん……………40g
- キムチ……………100g
- 米……………3合
- 水……………400ml
- ◆B しょうゆ……………大さじ2
- 酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ1
- 塩……………少々
- 青ねぎ(小口切り) ……2本分
- もみのり……………適量

■作り方…調理時間約15分(炊飯時間は除く)

- ①米は洗って分量の水加減しておく。
- ②牛肉は食べやすい大きさに切り、Aをもみこむ。
- ③たまねぎはみじん切り、にんじんは千切りにし、キムチは食べやすい大きさにきざむ。
- ④フライパンにごま油大さじ1を熱し、③のたまねぎ・にんじんを炒め、①に入れる。
- ⑤④のフライパンに残りのごま油大さじ1を足し、②を炒め、①に入れる。
- ⑥①にキムチ・Bを入れ、炊飯する。
- ⑦炊けたら器に盛りつけ、青ねぎ・ちぎったもみのりをふる。

材料のアレンジ おにぎりにして韓国のりを巻いたり、さらにキムチを添えて、中華スープをかけてもおすすめです。

食事バランスガイド

1人あたり: 641 kcal

