



ピリっと辛いホットメニュー

里いものキムチチーズ焼

お客様の
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理

Emi Full
従業員
おすすめ
メニュー

■材料〈4人分〉

里いも	400g
たまねぎ	1/2個
サラダ油	少々
豚肉小間切れ	100g
塩・こしょう	少々
キムチ	120g
ケチャップ	大さじ2
ピザ用チーズ	80g
青ねぎ(小口切り)	2本

■作り方…調理時間約30分

- ①里いもは皮をむき、食べやすい大きさに切って、塩でぬめりを取り、下ゆでして水気を切る。
- ②たまねぎはうす切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②・豚肉を塩・こしょうで炒める。
- ④耐熱皿に①・キムチ・③・ケチャップ・ピザ用チーズをのせる。
- ⑤④をオーブントースターで焼き色がつくまで焼き、青ねぎをのせる。

1人あたり:296kcal



- ・里いもは電子レンジにかけて、柔らかくしてもいいです。
- ・マヨネーズなどをトッピングしたり、餅を入れたりしてもおいしいです。