

豚キムチ

| | | | | | |
|---|---------|-------|-------|------|--------------------|
|  | 材料(2人分) | | | | |
| | 豚ばら肉 | | | | 160g |
| | 白菜キムチ | | | | 100g |
| 1人分の栄養量 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | ビタミンB ₁ |
| | 399kcal | 12.9g | 28.5g | 1.1g | 0.43 mg |



作り方

1. フライパンで豚ばら肉を炒め、溶け出た油をできるだけ取り除く。
2. 白菜キムチを入れてさらに炒める。



コメント

- ・ 一日分の成人女性のビタミンB₁推奨量 1.1 mgの 39%摂ることができます。
- ・ 豚ばら肉をじっくり炒めて油を出すことで、余分な油を取り除くことができ、エネルギーカットもできます。