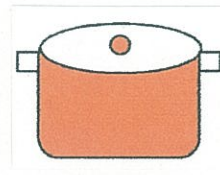


このレシピで

野菜が **180** g

とれます♪

ここがスゴイ！！



ごはんがススム 😊

# 野菜キムチ炒め

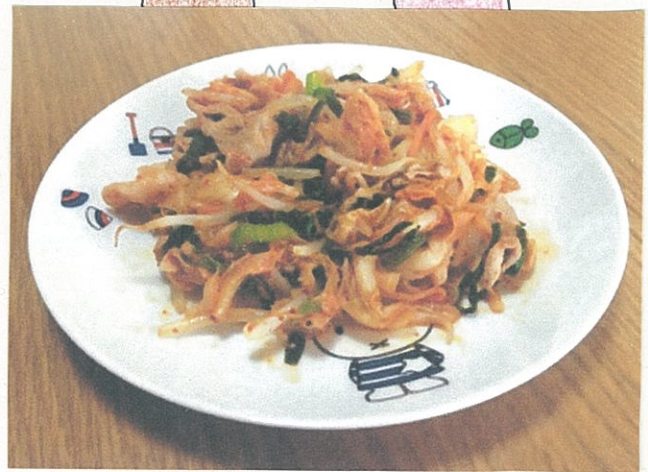
## ＜材料＞

- ・キムチ 80g
- ・豚バラ肉 50g
- ・もやし 50g [1/4袋]
- ・ニラ 30g [5本]
- ・たまねぎ 20g [1/10個]
- ・サラダ油 4g [小さじ1]
- (あればごま油)
- ・塩・こしょう 少々

やさしい  
たのしみだね。



うん！



## ＜作り方＞

- ① 豚バラ肉、ニラは食べやすい大きさに切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、豚バラ肉を炒め、もやしとたまねぎを炒める。
- ③ 塩こしょうをふり、キムチとニラを加えてさらに炒め、全体に火が通れば完成！