



北区の とっておきレシピ



ゴーヤチャンプルーをピリ辛で♪
時短メニューでご飯に合います！

にがうりの キムチ炒め



レシピ作成協力者
野菜ソムリエ
小泉 清美氏



【材料】 作りやすい分量(およそ4人分)	
にがうり	大1本
豚ばら肉(薄切り)	200g
卵	1個
キムチの素(液体)	大さじ3
油	大さじ1

(1人分)	
エネルギー	288kcal
食塩相当量	1.9g

【作り方】

- ①にがうりは縦半分に切り、種とわたを取り、5mm幅の半月切りにする。
- ②豚肉は1cm幅に切る。
- ③フライパンに油を熱し豚肉を入れて炒め、色が変わったら、にがうりを入れ、しんなりするまで炒める。
- ④③にキムチの素を入れ炒めたら、卵を割り入れ、混ぜ合わせる。



* 豚肉の代わりに、ツナ缶やベーコンでもおいしい。
* 卵は鍋に直接割り入れるので、洗い物も少なく楽ちん！

