

♥ コーンご飯の豚キムチどんぶり

740kcal



材料(2人分)

豚にらキムチ

豚バラ肉…150g
小麦粉…適量
白菜キムチ…100g
にら…1/2束
にんにくみじん切り…1 かけ分
生姜みじん切り…1 かけ分
胡麻油…大さじ1/2

豆苗のおひたし

豆苗…1/2袋
麵つゆ（2倍濃縮）…小さじ1/2
削り節…適量

コーンご飯

スイートコーン
（冷凍・缶詰・生を茹でる、いずれも可）…30g
米…1合
塩…少々

作り方

- 1 洗米したお米に水気を切ったスイートコーンと塩少々を混ぜ合わせ、通常通りに炊飯する。
- 2 豚肉はひと口大に切って小麦粉をまぶしておく。キムチは大きいようなら食べやすい大きさに切り、にらは3～4cmの長さに切る。
- 3 豆苗は根元を落として洗い、サッと茹でて水にさらしてから水気を絞り、麵つゆと削り節で和える。
- 4 フライパンに胡麻油とにんにくと生姜を入れて火をつけ、香りが立ったら豚肉を炒める。にらを加えてさらに炒め、火が通ったらキムチを加えて軽く炒める。
- 5 丼に 1 のコーンご飯を盛りつけ、 3 と 4 をのせる。

＼ ここがポイント /

ポイント1



豚肉は小麦粉をまぶすひと手間を加えることによって、加熱時に溶け出してしまう肉の旨味を閉じ込めることができます。さらに豚肉にタレが絡みやすくなる効果もあり一石二鳥です。

ポイント2



キムチは、炒め過ぎると水分が出てきて炒め物が全体的にベチャッとしてしまいます。水っぽくなることを防ぐためにも、最後にさっと加えて素早く炒めるのがおいしく仕上げるコツ。