

決め手は焼き肉だれ！ <電子レンジ de キムチクッパ>

材料	1人分	作り方
ごはん	100g	1. モヤシと小松菜はよく洗い、食べやすい長さに切っておく。 2. 耐熱容器に★を入れてよく混ぜ合わせ、ごはんを加えてよくほぐす。 3. 2.に小松菜とモヤシ、豚肉、キムチの順にのせる。 4. ふわっとラップをかけ、電子レンジ（500w）で6分程度加熱する。 5. 全体をよく混ぜて、最後にごまをふる。
豚こま切れ肉	50g	
キムチ	30g	
小松菜	一株(45g)	
モヤシ	30g	
ごま	適量	
★水	200ml	
★みそ	小さじ1	
★焼き肉のたれ	小さじ1	
★ごま油	小さじ1	



※栄養価 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	野菜使用量
310kcal	15.2g	9.6g	2.2g	75g



※辛めがお好みの方は、焼き肉のたれを減らし、キムチの量を増やしてください。

※材料はキッチンバサミで切ると洗い物が少なくなります。

