

豚キムチ焼きそば



エネルギー	550 k c a l
タンパク質	9.1 g
脂質	14.9 g
炭水化物	92 g
ナトリウム	801.5m g
リン	157.4m g
カルシウム	37.3m g
カリウム	450.8m g
食塩相当量	2g

材料1人分

グンpunヌードル	100g
豚こまぎれ肉	30g
白菜キムチ	20g
にんにくの芽	20g
油	10g
酒	6g
醤油	8cc
ゴマ油	少々

作り方

- 1 にんにくの芽は根元を切り、長さ4cm～5cm位に切る。
- 2 グンpunヌードルは、沸騰したお湯で1分半茹で、水にさらしヌメリを取る。
- 3 熱したフライパンに油を入れ、麺を炒める。
- 4 豚肉を炒め、にんにくの芽を加えて酒をふり入れ、汁気が飛ぶまで炒める。醤油をふり入れ、肉が茶色になったら、キムチを加え、最後にごま油をふり、③の上のにのせる。