
C)たんぱく質たっぷり、豚たまキムチ炒め

【材料】（4人分）

豚こま肉	400 g
溶き卵	4 個分
にら	2 束・200 g
➡ 5 c m長さに切る	
白菜キムチ（ざく切り）	400 g
サラダ油	大さじ 3
塩・こしょう	各少々

【作り方】

- ① フライパンにサラダ油大さじ 2 を入れて中火で熱し、卵液を加え、箸で大きくかき混ぜながら半熟の炒り卵を作り、いったん取り出す。
- ② サラダ油大さじ 1 を足して中火で熱し、豚肉を加え、箸でほぐしながら色が変わるまで 3～4 分炒める。
- ③ 炒り卵を戻し入れ、にら、白菜キムチを汁ごと加え、1～2 分軽く炒め合わせ、塩・こしょうで調味する。

***1人分 エネルギー 492kcal、たんぱく質 29.7 g、塩分 3.0 g、野菜 150 g**