

中級：豚肉とキムチのピリ辛炒め



お肉と野菜が一度に沢山とれて、大人も子供も人気のメニュー。

季節によって野菜を変えたり、

キムチの量で辛さを変えたりしてアレンジ出来ます。

★子どものお手伝いポイント

低学年 ピーマンの種をとり洗う、人参の皮むきなど
野菜の下処理に挑戦してみましょう。

中学年 野菜を切ったり下茹でなどに挑戦してみましょう

高学年 フライパンで炒め作業に挑戦してみましょう。

<4人分>

豚もも肉	120 g	A	小松菜(1 c m幅)	1 株
にんにく(おろす)	1 かけ		キャベツ(ざく切り)	1/4 玉
しょうが(おろす)	1 かけ		もやし	1/2 袋
なたね油	小さじ 1		人参(短冊切り)	1/2 本
酒	小さじ 1		ピーマン(千切り)	1 個
オイスターソース	小さじ 1/2	B	砂糖	小さじ 1
玉ねぎ(くし切り)	1/2 個		醤油	小さじ 2
キムチ漬け	50 g			
ごま油	小さじ 1			

作り方



①材料を用意する。
※材料を確認しましょう。



②材料を切り、Aの野菜をそれぞれ下茹でし、軽く塩をふる。



中火

③フライパンに油をひき、にんにくしょうがを入れ香りが出たら豚肉、酒、オイスターソースを入れ炒める。



④炒めた肉を一度皿に取り出す。



⑤次に玉ネギを入れてしんなりするまで、よく炒める。



⑥次に下茹でした、人参、もやし、キャベツを入れ調味料Bを入れる。



⑦更にキムチ、小松菜、ピーマン、炒めた肉を入れまぜる。



強火

⑧最後に味を調べ、ごま油を回し入れ、完成。