

<豆腐のキムチ炒め>



○材料

木綿豆腐・・・1丁 (200g)

キムチ・・・100g

豚こま切れ肉・・・50g

ごま油・・・大1

しょうゆ・・・大1



○作り方

フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め色が変わったら、キムチと2cm角に切った豆腐を加え、しょうゆを回し入れ、汁気を飛ばすように炒めあわせる。



◆豆腐は切らずに手で崩しながら入れてもいいです。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 info@ikigai-zaidan.or.jp