



焼肉のタレで

## 豚肉とトマトのキムチ炒め



### 作り方

- ① 豚こま切れ肉は、大きい場合には食べやすい大きさに切る。
- ② トマトはヘタを取り、くし形切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①の肉を入れて炒める。
- ④ 肉に焼き目が付いたら、キムチと焼肉のタレを加えて炒め、全体に味をなじませる。
- ⑤ たれが残ったフライパンに②のトマトを入れて両面を焼き、トマトの両面が少し崩れるまで焼き、④と一緒にさらに盛り付ける。

ひとしおPoint 

### 焼肉のタレで味付け

#### 材料（2人分）

◆ 豚こま切れ	100g
◆ 白菜キムチ	40g
◆ トマト	1/2個
◆ サラダ油	小さじ2
◆ <u>焼肉のタレ</u>	大さじ1

（1人あたり）

エネルギー 124kcal

食塩 1.4g