

カット野菜や
好みの野菜で
アレンジOK

<材料・1人分>

キャベツ 80g (約2枚)
キムチ 40g(小パック1弱)
ピーマン 1個
豚ひき肉 80g(小パック3/4程度)
みそ 3g (小さじ1/2)

ごはん 200g(どんぶり 軽く1杯)



包丁不要
レンジでカンタン！



レンジでうま辛！豚キムチ丼

調理時間	エネルギー	タンパク質	野菜	食塩
15分	518kcal	18.9g	150g	1.6g

1

キャベツを一口大にちぎり、器に入れてラップをかけ電子レンジで加熱する。ピーマンは2つに割って種を取り一口大にちぎる。



電子レンジ(600W) 2分

2

皿にピーマン、豚ひき肉、キムチ、みそを加えてよく混ぜる。



※加熱前のひき肉を混ぜた箸等は食中毒予防のため加熱後には使わない

3

皿にラップをかけ電子レンジで加熱する。加熱後、軽く混ぜ、ごはんのにせる。



電子レンジ(600W) 4~5分※

※肉の加熱が足りない時は1分延長する