

11月22日

キムチの日

キムチはトウガラシやニンニクなど素材の一つ一つ（11月）が集まって22種類（22日）の様々な効果を見せるという点と、ユネスコ無形文化遺産に登録された「キムジャン（越冬キムチ作り）」が始まる時期と重なる点に由来して「韓国キムチの日」と定められました。

キムチを使ったレシピ

豚キムチ炒め



辛みを抑えた冷凍白菜キムチを使用したやさしい味わいの豚キムチです。

キムチに使用している唐辛子には、血流の流れをよくする効果があるので、食べると体があたたまります。

献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)---	155	亜鉛(mg)-----	1.4
たんぱく質(g)-----	12.2	ビタミンA(μRE)---	140
脂質(g)-----	7.9	ビタミンB1(mg)---	0.51
ナトリウム(mg)---	536	ビタミンB2(mg)---	0.16
カルシウム(mg)---	68	ビタミンC(mg)-----	17
鉄(mg)-----	1.1	食物繊維(g)-----	2.2
マグネシウム(mg)---	36	食塩相当量(g)-----	1.4

材料（1人分）

- ・[冷凍白菜キムチ](#)（20g）
- ・豚もも肉（小間切れ）（50g）
- ・にんじん（15g）
- ・玉ねぎ（40g）
- ・白菜（40g）
- ・ニラ（8g）
- ・サラダ油（0.5g）
- ・★しょうゆ（5g）
- ・★砂糖（2g）
- ・★酒（1.5g）
- ・白ごま（2g）
- ・ごま油（1g）

（※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）

つくり方

- ①下準備をする。
 - ・冷凍白菜キムチは解凍しておく。
 - ・にんじんは半月または いちょう切り、玉ねぎは半月にして薄切り、白菜は 1cm 幅に切り、にらは 3cm 長さに切る。
 - ・★印の調味料は合わせておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し、豚肉、にんじん、玉ねぎ、白菜の順に炒める。
- ③キムチとニラを加えて炒める。（キムチの汁気も捨てずに加える）
- ④合わせ調味料を加えて全体を混ぜ合わせ、仕上げにごまごま油を加えてひと混ぜする。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

