

料理名		準備時間	調理時間	分量
おやどりのキムチ炒め		5分	10分	2人分
	1		フライパンにムネ肉を入れ、軽く塩をふって炒める。	
	2		次いで、キムチ・ゴマ油・酒・醤油を加えて炒める。	
	3		具材に火が通ったら、皿に盛りつけ、きざんだ青ネギを添えて完成。	
	4			
	5			
	6			
	7			
材料 ムネ肉スライス(5mm厚)… 100g ゴマ油… 適量 キムチ… 50g 酒… 適量 青ネギ… 適量 醤油… 適量 塩コショウ… 適量				
調理のポイント 1) 醤油は焦げやすいので、フライパンを振りながら炒める。				