

ビビンバ



ビビンバは韓国語で「飯を混ぜる」という意味です。ごはんと一緒に野菜がとれるので、栄養満点なメニューです。

ご家庭では肉を牛肉に変えたり、半熟卵をのせるなど、アレンジして作ってみてください。



材料（4人分）

ひきわり水煮大豆	50 g
豚ひき肉	100 g
ぜんまい水煮	50 g
油揚	1/2枚
人参	5cm
ほうれん草	1/2束
もやし	50 g
ごま油	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/3
おろし生姜	小さじ1/2
A 砂糖	小さじ2
A 醤油	大さじ1
A ごま油	小さじ1/2
A そばつゆ	小さじ1
A みりん	小さじ1/2
A キムチの素	小さじ1/3
A オイスターソース	小さじ1/2
白炒りごま	適量
ごはん	お好みの量

切り方

短冊切り
千切り
1cm幅

作り方

- 1 油揚げは油抜きし、ほうれん草は下茹でしておく。
- 2 フライパンにごま油をひき、にんにくと生姜を入れ、ひき肉を炒める。
- 3 人参、もやしを入れ炒める。
- 4 ぜんまい、油揚、ひきわり大豆を加え、さらに炒める。
- 5 具材がしんなりしてきたら、ほうれん草を加え、Aの調味料を入れる。
- 6 味がととのったら、最後に白ごまをちらして出来上がり。