

ビビンバ



★料理のポイント★

少し濃い目に味付けた肉そぼろで、野菜ナムルも白いごはんも進む料理です。

材料	分量(1人分)	切り方等	作り方
肉そぼろ			
豚ひき肉	40 g		①豚ひき肉に酒、しょうゆをまぶし下味を付けておく ②フライパンに油を熱し、にんにく、しょうが、ねぎの半量を炒めて香りを出す。 ③①を加えてほぐし、その他の材料を加えてよく炒める。 ④◆の調味料を加えて、汁けがなくなるまでよく炒める。 ＊お好みでコチュジャンを添えると本場の味に近づきます。
酒	1 g	肉の下味	
しょうゆ	1 g	肉の下味	
ぜんまい水煮	5 g	短く切る	
たけのこ水煮	10 g	短冊切り	
干しいたけ	5 g	水でもどしてスライス	
長ねぎ	8 g	小口切り	
おろしにんにく	0.2 g		
おろししょうが	0.4 g		
サラダ油	1.2 g		
豆板醤	0.3 g	◆	
さとう	0.8 g	◆	
しょうゆ	3 g	◆	
ナムル			
切り干し大根	3 g	水でもどして短く切る	①切り干し大根と野菜をそれぞれゆでて冷ましておく。 ＊電子レンジ加熱でも OK ②ボールによく水気を切った①と■の調味料を和えて、味を整える。 ③最後にごまをふる ＊豆もやしを使うと食感が楽しめます
もやし	20 g		
にんじん	5 g	せんぎり	
ほうれんそう	10 g	短く切る	
ごま油	0.8 g	■	
しょうゆ	1.4 g	■	
塩	少々	■	
白いりごま	2 g		