

ビビンバ

【 材 料 】

(1人分)

| | | |
|-------|-----|------|
| 米 | ... | 40g |
| 豚ひき肉 | ... | 30g |
| 酒 | ... | 0.5g |
| 砂糖 | ... | 0.8g |
| 醤油 | ... | 1g |
| 根生姜 | ... | 1g |
| にんにく | ... | 少々 |
| 焼肉のタレ | ... | 5g |
| もやし | ... | 20g |
| ほうれん草 | ... | 15g |
| 人参 | ... | 5g |
| ごま油 | ... | 0.5g |
| 白すりごま | ... | 1g |
| 醤油 | ... | 2g |
| にんにく | ... | 少々 |
| 卵 | ... | 5g |



【 作り方 】

- ① ごはんは普通に炊いておく
- ② ひき肉に酒・砂糖・醤油・根生姜・すりおろしたにんにくで漬け込み炒め、焼肉のタレを加えてからめておく
- ③ もやしは茹でておく
- ④ ほうれん草は茹でて2～3cmに切る
- ⑤ 人参は千切りにし茹でる
- ⑥ ③+④+⑤にごま油・すりごま・醤油・すりおろしたにんにくを加え、和える
- ⑦ 卵は錦糸卵にする
- ⑧ ごはんに⑥・②をのせ⑦で飾り、出来上がり！