

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、焼き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！