

ビビンバ

【 材 料 】 (4人分)

米	...	200g
豚ひき肉	...	120g
酒	...	2g
砂糖	...	3.5g
醤油	...	4g
根生姜	...	2g
にんにく	...	2g
焼肉のタレ	...	20g
もやし	...	80g
ほうれん草	...	60g
人参	...	20g
ごま油	...	2g
白すりごま	...	4g
醤油	...	8g
にんにく	...	2g
卵	...	20g



【 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！