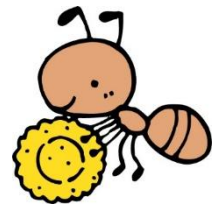




ビビンバ丼



<材 料>

作り方4人前

精白米 2合

豚ひき肉 200g 生姜4g にんにく2g

☆醤油 大さじ1 酒 小さじ1 砂糖 小さじ1

もやし 100g 人参50g ほうれん草60g 塩少々 ごま油小さじ2

★コチュジャン4g みそ小さじ1 砂糖小さじ1 水10cc

<作り方>

- ① ほうれん草をゆでて冷ます。生姜とにんにくはみじん切りにする。もやしは良く洗って2~3cmのざく切り、人参は長さ3~4cmの千切り、ほうれん草は長さ2cmに切る。
- ② ひき肉・にんにく・生姜を炒め、☆の調味料で味付けする。
- ③ ボールにもやし、人参、ほうれん草を入れて良く混ぜ、塩とごま油で味付けする。
- ④ 炊いたごはんを平たく盛り、④をのせ、③を中心に盛り付ける。
- ⑤ ★を混ぜて熱を加える。④にかける。



<ワンポイント>

辛味がありませんので辛味が苦手な大人でも食べやすいですよ。

★のタレはお好みでかけて食べてみて下さいね。