

ビビンバ丼（4人分）



材 料	使用量
豚ひき肉	200g
にんにく	少々
しょうが	少々
サラダ油	適量
A { 砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1/2
ぜんまい（水煮）	80g
油揚げ	1枚
B { 砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
にんじん	30g
ほうれん草	100g
小大豆もやし	100g
サラダ油	適量
C { しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	少々
豆板醤	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
白ごま（いり）	大さじ1/2
ごはん	適量

【作り方】

- ① にんにく、しょうがはみじん切り、にんじんはせん切りにする。
小大豆もやしは食べやすい長さに切って下ゆでしておく。
ほうれん草は下ゆでし、3cmの長さに切る。
油揚げは油抜きし、せん切りにする。
ぜんまいは3cmの長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油、にんにく、しょうがを入れ、弱火で炒め、
香りが出てきたら、豚ひき肉を加え炒める。
- ③ 豚ひき肉に火が通ったら、Aを加え味を付ける。
- ④ （別の鍋で）Bと水（適量）を煮立たせ、ぜんまい、油揚げを煮る。
- ⑤ （別の鍋で）サラダ油を熱し、にんじん、小大豆もやし、ほうれん草
の順に炒め、Cで味を付け、白ごま・ごま油を加え仕上げる。
- ⑥ ごはんの上に、③④⑤を盛り付けて出来上がり。

炒り卵を加えるとさらに彩りがよくなります。ごはんと具をよく混ぜながら食べてくださいね。

