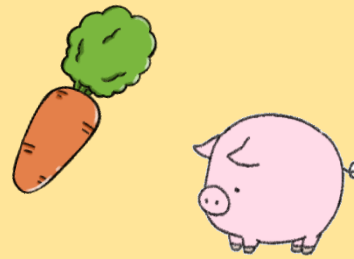


ビビンバ



○材料(4人分)

- ごはん…4人分

<肉そぼろ>

- 豚ひき肉…150g
- しょうが…ひとかけ
- にんにく…ひとかけ
- 油…適量

- 醤油…大さじ1
 - 砂糖…小さじ1
- } A

<野菜ナムル>

- 人参…1/3本
 - もやし…1/2袋
 - ほうれん草…2/3束
 - 砂糖…小さじ1/2
 - しょうゆ…大さじ1/2
 - ごま油…小さじ1/2
 - いりごま…小さじ1
- } B

○作り方

<肉そぼろ>

- ① しょうがとにんにくをみじん切りにし、油で炒めます。
- ② ①に豚ひき肉を入れてほぐしながら炒め、Aで味付けします。

<野菜ナムル>

- ① 人参は細切り、もやし、ほうれん草は一口大に切り茹でて冷まします。
- ② ①の水分を絞りBの調味料でそれぞれに味をつけます。

☆ごはんに肉そぼろと野菜ナムルを盛り付けたら出来上がりです。

