

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。

☆ごはんにご飯と肉そぼろと野菜ナムルを盛り付けたら出来上がりです。



ぜひお家で
作ってみてください♡

