

ビビンバ



《材料 2 合分》

- 米 300 g
- 牛ミンチ 240 g
- ごま油 小さじ1
- 太もやし（食べやすい長さにカットする） 120 g
- ほうれん草（食べやすい長さにカットする） 180 g（1 束）
- 人参（3～4 cmの千切り） 120 g（1/2 本）
- 白ごま 6 g

☆調味料A（・おろししょうが 3 g・おろしにんにく 3 g
・赤みそ 18 g・しょうゆ 30cc・砂糖 18 g
・みりん 6cc）

☆調味料B（・塩 1.8 g・鶏ガラスープの素 3g・しょうゆ 9cc
・ごま油 12cc）

《作り方》

- ①牛ミンチをごま油で炒める（少し火が通って色が変わってからほぐす）。調味料Aを加えてさらに炒める。
- ②人参、ほうれん草、もやしをそれぞれボイルし粗熱をとり水気をきる。調味料B、白ごまを加えて和え、味をなじませる。
- ③器にご飯を盛り、②の野菜、①の肉の順に盛り付ける。