

# ビビンバ



## 《材料 2合分》

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

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

☆調味料B(・塩1.8g・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。