

ビビンバ

■材料【4人分】

◆肉みそ

豚ひき肉	200g
サラダ油	小さじ1
A：おろしにんにく	小さじ1/3
A：豆板醤	小さじ1/2
A：酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2

◆ぜんまい煮

ぜんまい水煮	120g
ごま油	小さじ1/3
B：砂糖	小さじ2
B：しょうゆ	小さじ2
B：酒	小さじ1

◆ナムル

ほうれん草	1/2束
キャベツ	3枚
にんじん	中1/3本
C：いりごま	大さじ1
C：おろしにんにく	小さじ1/3
C：しお	少々
C：しょうゆ	小さじ2
C：ごま油	小さじ2
C：一味唐辛子	少々

肉みそ ぜんまい煮 ナムル

【肉みそ】

- ①豚ひき肉を油で炒め、Aを加えてよくほぐす。
- ②しょうゆ、砂糖を加えて味をととのえる。

【ぜんまい煮】

- ①ぜんまいを5cm程度に切り、ごま油で炒める。
- ②Bを加え、よく炒める。

【ナムル】

- ①ほうれん草は3cmの長さに、キャベツとにんじんはせん切りにし、下ゆでする。水気を切って冷ましておく。
- ②Cをよく混ぜて①に加え、よく和えておく。
- ③ご飯の上に、肉みそ・ぜんまい煮・ナムルをのせてできあがり。

