

料理名

ビビンバ

<材 料 4人分>

豚肉	千切り	120 g
おろし生姜		小さじ 0.5
おろしにんにく		小さじ 0.5
醤油		大さじ 0.5
砂糖		小さじ 1.5
みりん		小さじ 1
油		小さじ 1
ぜんまい水煮		50 g
ごま油		小さじ 1
醤油		小さじ 1.5
酒		小さじ 1
みりん		小さじ 1
砂糖		小さじ 0.5
大根	千切り	80 g
塩		少々
小松菜	ポイル、2cm切	80 g
にんじん	千切り	60 g
もやし	洗う	100 g
白いりごま		大さじ 1
砂糖		小さじ 2
酒		小さじ 1
赤味噌		小さじ 2
醤油		小さじ 2
酢		小さじ 1
ごま油		小さじ 1
コチュジャン		1 g
豆板醤		0.6 g
錦糸卵（炒り卵でも）		卵2個分



野菜がたくさんとれ、彩りもよい丼です。
錦糸卵を作っておき、フライパンで野菜をゆでた後に肉を炒めてゆでた野菜を炒めれば、1つのフライパンでできます。

<作 り 方 >

※豚肉はかっこの調味料で下味をつけておく。

①にんじん、大根は固めにゆでて水を切っておく。

小松菜、もやしもゆでて冷まし、水を切る。



②ぜんまいはごま油でよく炒め、かっこの調味料で味をつけ汁気を飛ばすように煮る。

③油を熱したフライパンで豚肉を炒め、水分がなくなったらにんじん、大根、もやし、ぜんまいを加え、手早く炒める。

④Aの調味料を合わせておき、③にくわえる。

⑤小松菜、錦糸卵、ごまを加え、味を調え完成。