

韓国風混ぜごはん

ビビンバ

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

	米	2 合
	水	適量
	豚肉(こま切れ)	200g
	長ねぎ	5 cm
	にんにく	少々
A	しょうが汁	少々
	しょうゆ	小さじ 2
	砂糖	小さじ 2
	酒	小さじ 1
	もやし	1/2 袋
	にんじん	1/3 本
B	だし汁	大さじ 4
	塩	少々
	ごま油	少々
	ほうれん草	1/2 束
C	しょうゆ	小さじ 1
	だし汁	小さじ 2
	白ごま	小さじ 4



【 作り方 】

- ① 米は炊飯器で炊く。
- ② 長ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ③ 具材をそれぞれ調理する。
 - a 豚肉と②と A の調味料を鍋に入れてよく混ぜ加熱し、豚肉に火が通ったら火を止める。
 - b にんじんはせん切り、もやしは長さ3cm に切り、鍋に入れBを加えて煮る。にんじんがやわらかくなったら、ごま油を加え火を止める。
 - c ほうれん草は下茹でし、長さ3cm に切り、鍋に入れCを加えて煮る。
- ④ ご飯を器に盛りつけ、③を彩りよくのせ、ごまをふる。
- ⑤ 最後に全体を混ぜ食べる。

※ 豚肉の代わりに牛肉を使っても美味しく食べられます

