

ビビンバ丼の具



| 材料（4人分） | 重量 |
|---------|----------------|
| 豚ひき肉 | 40g |
| 木綿豆腐 | 80g (1/4丁) |
| もやし | 100g (1/2袋) |
| 小松菜 | 60g |
| たけのこ | 80g |
| にんじん | 40g |
| ねぎ | 20g |
| 卵 | 2個 |
| ごま油 | 小さじ2 |
| コチュジャン | 2g |
| にんにく | 1かけ |
| しょうが | 1かけ |
| こしょう | 少々 |
| 白ごま | 2g |
| 鶏がらだし | 2g |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 穀物酢 | 小さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ1 |

【作り方】

- ①、もやしはきれいに洗う。
- ②、小松菜は2cmの長さに切る。
- ③、たけのこにんじんは3cmの長さの細切りにする。
- ④、ねぎは2mmの長さに切る。しょうがとにんにくは細かく刻む。
- ⑤、フライパンにごま油、コチュジャン、にんにく、しょうがを加え炒める。
- ⑥、豚ひき肉を加えて炒め、豆腐、こしょうを加えてパラパラになるまで炒める。
- ⑦、①②③の食材を加えて炒める。
- ⑧、野菜がしんなりしてきたら、溶いた卵を入れよくかき混ぜる。
- ⑨、Aの調味料を入れて味を整える。
- ⑩、ねぎとごまを入れ、軽く混ぜ合わせる。

【献立例】

ビビンバ丼 しゅうまい
野菜たっぷりワンタンスープ
オレンジ 牛乳

【アドバイス】

- ・ひき肉だけではなく、豆腐を使用することでボリューム感ができます。
- ・食べやすいように甘めに作っています。また、お好みにあわせてコチュジャンやキムチをいれるといいですよ。

