

# ビビンバ



## 材料 (4人分)

**御飯** 各自適量

**肉そぼろ** 豚ひき肉140g 醤油大さじ1/2 砂糖小さじ1  
酒大さじ1 生姜(すりおろし)極少々  
サラダ油小さじ1

**ナムル** ほうれん草120g (1/2束) 大根80g (1/10本)  
にんじん20g (1/5本)  
醤油小さじ1 ごま油小さじ1/2  
砂糖小さじ1/3 塩 少々

## 作り方

- 1 御飯は普通に炊いておく。
- 2 ほうれん草は良く洗い、1~2cmにカットし、ゆでてから冷水に取りアクを除く。水気をよく絞る。
- 3 にんじん・大根は千切り(長さはほうれん草と合わせると良い)にし、蒸して冷ましておく。(ゆでて良い)
- 4 2と3はナムルの調味料で和える。
- 5 小鍋にサラダ油を薄くひき、生姜のすりおろしを入れひき肉を炒める。肉に火が通ったら調味料を加えて、しっかり火を通す。
- 6 仕上げに少量の水溶き片栗粉で薄くとろみをつける。
- 7 御飯を器によそい、ひき肉とナムルを盛り付ける。

## ワンポイント♪

☆錦糸卵や炒り卵をのせると彩りよくなります。  
卵アレルギーのある場合はコーンなどが彩りの代わりとなります。

☆にんじん・大根は蒸すことで栄養素がゆで汁に流れず、  
またおいしく仕上がります。

