

ビビンバ



《材料 2 合分》

- 米 300 g
 - 牛ミンチ 240 g • ごま油 小さじ1
- A(• 土生姜 3g • にんにく 3g • 赤みそ 18g • 醤油 30cc • 砂糖 18g
- みりん 6cc) ※にんにく、しょうがはすりおろす
 - 太もやし 120g
 - ほうれん草 180g (1束)
 - 人参 120g (1本)
 - 白ごま 6g
- B(• 塩 1.8g • 鶏ガラスープの素 3g • 醤油 9cc • ごま油 12cc)

《作り方》

- ①フライパンに油をひき牛ミンチを炒める。ミンチを炒める時には生の状態の赤い

うちにぐちゃぐちゃ混ぜすぎないようにしましょう。(肉の臭みや油が出やすくなります) 少し火が通ってからほぐすのがポイントです。ミンチに火が通り炒まってきたら、Aの調味料を投入します。味が馴染むまで少し炒め煮る。

②人参は3~4センチくらいの千切りに切る。ほうれん草は3~4センチの長さに切る。

③お鍋にお湯を沸かし、各野菜を茹でて、ザルに上げ流水で粗熱を取り、しっかりと絞り水気を取る。

④ボウルに絞った野菜と白ごまとBの調味料を入れて、よくもみこむ。

⑤お皿にご飯を入れて、野菜のナムルを乗せ、その上に牛ミンチを盛り付ける。