

「ビビンバ」

【材料4人分】

- ・ 米2合
- ・ 牛ひき肉 80g
- ・ 豚ひき肉80g
- ・ にんにく 少々
- ・ ごま油 小さじ1/2
- ・ きゅうり 1本
- ・ にんじん 1/2本
- ・ 切干大根 16g

A(砂糖 大さじ1、酒 大さじ1、こいくちしょうゆ 大さじ1/2、コチジャン 小さじ1/5)

B(砂糖 大さじ1/2、こいくちしょうゆ 小さじ2、塩 少々)

C(ごま油 小さじ1/2、いりごま(白) 小さじ1)



(レシピ提供 : 大阪市立小学校)

お好みでもやし、小松菜、ほうれん草など増やしても良いです。

【作り方】

1. 米は炊いておく。切干大根は十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。
2. きゅうり、にんじんはせん切りにする。にんにくはみじん切りにする。いりごまは、炒しておく。
3. Aの調味料を合わせておく。
4. ごま油を熱し、にんにくを香りよく炒め、牛ひき肉、豚ひき肉を炒め、3で味付けする。
5. きゅうり、にんじん、切干し大根を、各々塩ゆでする。
6. 小鍋にBを入れ、煮立ったら火を止め、Cを加え、5の野菜にかけ、あえる。
7. ご飯を盛りつけた上に、4と6を盛りつける。

