

男性でも簡単にできるレシピ

ビビンバ

(エネルギー 560kcal, たんぱく質 21.4g, 食塩相当量 1.6g)

《材料…4人分》

ごはん	600g	にんにくみじん切り	1かけ		
豚挽き肉	200g	ごま油	大さじ2		
A {	おろし生姜	1かけ	B {	しょうゆ	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1		りんご酢	大さじ1/2
	みりん	大さじ1		白すりゴマ	大さじ3
片栗粉	小さじ2	コチュジャン	適宜		
ごま油	大さじ1	[卵	4個	
白すりごま	大さじ2		サラダ油	適宜	
小松菜	200g				
人参	50g				
大豆もやし	150g				
白菜キムチ	お好みで				

【作り方】

- ① 挽き肉とAを和え、片栗粉を加え混ぜ合わせる。
- ② フライパンにごま油を加えて熱し、①を炒める。
火が通ったら、すりゴマを振って火を止める。
- ③ 人参を千切り、小松菜は4cmくらい、大豆もやしは洗ってひげ根をとる。
- ④ 人参は、水からゆで、沸騰したら小松菜、もやしを加えゆでる。
- ⑤ ボウルにBを入れ、よく水切りした④を加える。
- ⑥ フライパンで半熟の目玉焼きを作る。
- ⑦ 器にご飯を盛り、あえた野菜をのせ、肉・目玉焼き・キムチを盛り付ける。お好みでコチュジャンをのせる。

