

# ビビンバ(肉・卵)



## 〈材料〉(4人分)

|             |           |
|-------------|-----------|
| 豚(牛)ひき肉     | ・・・120g   |
| にんにく        | ・・・1片     |
| しょうが        | ・・・1片     |
| 酒           | ・・・小さじ1/2 |
| 砂糖          | ・・・大さじ1   |
| とうがらし粉      | ・・・少々     |
| みそ          | ・・・小さじ2   |
| 卵           | ・・・2個     |
| 炒め油(サラダ油など) | ・・・適量     |

## 〈作り方〉

- ①にんにくとしょうがは、みじん切りにする。
- ②酒、砂糖、とうがらし粉、みそを混ぜ合わせておく。
- ③豚ひき肉に①を加えながら、から煎り(鍋やフライパンで油をひかずに煎る)する。
- ④③に火が通ったところで、②を加えて調味する。
- ⑤卵は炒り卵にする。
- ⑥④と⑤を混ぜ合わせる。

# ビビンバ(野菜)



## 〈材料〉(4人分)

|        |         |
|--------|---------|
| もやし    | ・・・100g |
| にんじん   | ・・・50g  |
| 小松菜    | ・・・50g  |
| しょうゆ   | ・・・小さじ2 |
| 砂糖     | ・・・小さじ2 |
| とうがらし粉 | ・・・少々   |
| すりごま   | ・・・小さじ1 |

## 〈作り方〉

- ①もやしはザク切り、にんじんは千切り、小松菜は1cmに切り、ゆでて水で冷まして軽く絞る。
- ②しょうゆ、砂糖、とうがらし粉を煮合わせ、冷ます。
- ③すりごまは、煎って冷ます。
- ④①～③を混ぜ合わせる。

## 【ひとくちメモ】

- ・丼にご飯を盛り付け、その上にビビンバ(肉・卵)とビビンバ(野菜)をのせたら、出来上がりです。具をご飯に混ぜながら、食べます。
- ・辛いものが苦手な人はとうがらし粉を減らし、辛くしたい人はさらに豆板醤などを追加してもよいです。