

ビビンバ



材料（4人分）

【 肉 】

豚肉	200 g
ねぎ	1/2 本
しょうが	少々 (チューブでも可)
にんにく	少々 (チューブでも可)
油	小さじ 1
◆しょうゆ	大さじ 1
◆砂糖	小さじ 2強
◆酒	小さじ 1.5
◆コチジャン	小さじ 1.5

【 野菜 】

もやし	1 袋(200~250g)
にら	1/2 束(50g)
にんじん	3 cm(30g)
◇にんにく	少々
◇しょうゆ	大さじ 1
炒りごま (白)	小さじ 1
塩	小さじ 0.5
ごま油	少々



作り方

【 肉 】

- 1 ねぎは小口切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- 2 ◆の調味料を混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンに油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎを炒め、豚肉（牛肉でもよい）を入れて炒める。
- 4 合わせ調味料を入れ、中火で焦げないように炒りつける。

【 野菜 】

- 1 鍋に、みじん切りにしたにんにくとしょうゆを入れ煮立て、冷ましておく。
- 2 にらを2cmの長さに切り、ゆでて、流水で冷ます。
- 3 もやしをゆでて、流水で冷ます。
- 4 にんじんをせん切りにし、ゆでて、流水で冷ます。
- 5 野菜の水をきり、塩をふり、にんにくしょうゆ・ごま油・ごまを入れてあえる。

麦ごはん

牛乳

ビビンバ (肉・野菜)

わかめスープ