

ビビンバ

材料(子ども 4 人分)

ごはん…280 g
もやし(1~2 cm幅に切る)…20 g
人参(千切り)…15 g
ほうれん草(1~2 cm幅に切る)…30 g
ごま油…1.2 g
根生姜(すりおろす)…5 g
にんにく(すりおろす)…ひとかけ
豚ひき肉…40 g
A 砂糖…5 g
A 醤油…5 g
A 酢…1.2 g
A 酒…2 g
A みりん…4 g
A 味噌…8 g
白ごま…適量

- ①野菜はゆでて、水気を切る。
- ②鍋にごま油をしき、根生姜・にんにくを炒める。
火が通ったら豚肉、調味料Aを加え、そばろ状に炒める。
- ③ごはん、白ごま、①の野菜、②の肉を全て混ぜ合わせる。