

簡単ビビンバ



給食では、肉を豆みそや豆板醤など味をつけていますが、簡単にできるように焼き肉のたれを使ったアレンジレシピです。キムチや韓国のりなどをトッピングするのも、おすすめです。

【材料4人分】

・豚ひき肉	100g
・酒	大さじ1
・しょうが	薄切り1枚
・にんにく	1/2かけ
・焼肉のたれ	適量
・卵	2個
・塩・こしょう	少々
・炒め油	適量
・人参	10cm程度
・もやし	1袋
・ほうれん草	1/2袋
・こいくちしょうゆ	小さじ2
・ごま油	小さじ1/2
・ご飯	4人分

【作り方】

- ① しょうが、にんにくはみじん切りにする。(チューブでも代用可)
人参は、千切りにする。もやしは、流水でよく洗う。
ほうれん草はよく洗い、3~4cm幅に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、人参、もやしを時間差でゆでてザルにあげる。
次に、ほうれん草はゆでて、水冷する。
- ③ ボウルによく絞った②を入れ、しょうゆとごま油で和える。
- ④ 卵を割りよく溶き、塩・こしょうをする。
フライパンに炒め油を入れ、弱火にかけ、炒り卵を作る。(いったん取り出す)
- ⑤ フライパンに炒め油、しょうが、にんにくを入れて弱火にかける。
香りが出てきたら、豚ひき肉をいため、酒をふる。
そばろ状になったら、焼き肉のたれを加える。
- ⑥ ご飯の上に、③、④、⑤の具をのせる。

調味料の分量は、
ご家庭の好みに合わせて
調節してください

