

ビビンバ(小学生6人分)



【材 料】

温かいごはん	6人分	ごま油	適量	だいずもやし	180g
油	適量	豚こま肉	200g	小松菜	3株
たまご	3個	日本酒	小さじ1	にんじん	1/4本
しお	少々	しょうゆ	大さじ1	しお	ひとつまみ
砂糖	小さじ1	三温糖	大さじ1	*赤みそ	大さじ2と小さじ2
		にんにく	1/3かけ	*三温糖	大さじ2
		しょうが	1/3かけ	*本みりん	大さじ1/2
		ゆでぜんまい	30g	*豆板醤	お好み
		→なければ肉を増やす。		*水	小さじ5

<準備> にんじんはせん切り、小松菜はざく切りする。

- ①卵を割り、砂糖と塩を加えて溶きほぐす。炒り卵を作る。
- ②ごま油でにんにく、しょうがを熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、ぜんまいを入れさらに炒める。日本酒、三温糖、しょうゆを加えてさらに炒める。
- ③ナムルを作る。にんじん、だいずもやし、小松菜の順で沸騰したお湯に入れ、茹である。
ザルにあげ流水で冷やしたらよく水気を絞っておく。しおを振って混ぜる。
- ④味噌だれを作る。*印の材料を全て合わせ、煮立たせる。どろっとするまで加熱する。
- ⑤ご飯の上に、炒り卵、肉炒め、ナムル、味噌だれをのせて完成。混ぜながら食べる。