

ビビンバ

調理時間 40分

《 材 料 》

ご 飯	4 杯分
豚肉ロース	200 g
(しゃぶしゃぶ用)	
コチジャン	大 1
大 根	1/3 本
人 参	1/2 本
卵	1 個
白 葱	1/2 本
にんにく	1 片
ほうれん草	1 束
塩	少々
ゴマ油	適量
砂 糖	大 1
酢	大 1

《 作り方 》

白葱はみじん切りに、にんにくはおろし、大根・人参はせん切りにし、豚肉は一口大に切り、ほうれん草は下茹でし、卵は薄焼きにして、錦糸卵にします。

豚肉はさっと湯にくぐらせて、コチジャン・白葱のみじん切りとゴマ油・おろしにんにくを加え合わせておきます。

大根と人参は塩を多めにふり、しんなりしたら水洗いし、よく水気を絞って酢・砂糖・塩でなますを作り、ほうれん草も適当に切り、豚肉と同じ様に混ぜます。

どんぶりにご飯を入れ、野菜を色よく盛り、味付けした豚肉をのせ、金糸卵をふります。

【おいしさのヒミツ】

材料にそれぞれゴマ油とにんにく・白葱を加えることで本格的ビビンバに変身します。

お料理上手メモ

色合いに気をつけて金糸卵をふることで白・青・赤・黄・茶の五色がそろいます。



(1 人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
476 kcal	16.9 g	12.8 g	69.7 g	1.2 g