



ビビンバ



ビビンバは、御飯の上に野菜の和え物と肉や魚をのせた韓国料理です。韓国では、残り御飯を年を越させないという意味で大晦日の夜に食べます。また、普段の昼食や祭りの夜、法事などにもよく食べる馴染み深い料理です。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：353kcal

タンパク質：14.4g

塩分：0.8g

※御飯の分も含みます

辛めな味付けがお好きな方は、お好みでコチュジャンを加えてもおいしく召し上がれます。野菜たっぷり栄養バランスもgoodです。



作り方



【肉そぼろ】

- 1 長ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、にんにく、長ねぎ、豚挽肉を炒める。
- 3 ◆の調味料を加え、味を調える。
- 4 最後に白いりごまをふり入れる。

【ナムル】

- 1 大豆もやしは、茹でる。
- 2 ほうれん草はさっと茹でて、3cm長さに切る。
- 3 人参はせん切りにし、茹でる。
- 4 ぜんまい水煮は茹でて、3cmに切る。
- 5 ◆の調味料を合わせる。
- 6 ①～④の野菜を⑤の調味料で和える。
- 7 温かい御飯に肉そぼろとナムルを盛り付ける。

材料	4人分
温かい御飯	茶碗4杯分
【肉そぼろ】	
豚挽肉	200g
◆砂糖	大さじ1
◆醤油	大さじ1.5
◆こしょう	少々
長ねぎ	60g
にんにく	3g
白いりごま	小さじ1
油	小さじ1
【ナムル】	
大豆もやし	80g
ほうれん草	100g
人参	40g
ぜんまい水煮	80g
◆砂糖	大さじ1強
◆醤油	大さじ1強
◆ごま油	大さじ1/2
◆ラー油	小さじ1/2