

ビビンバ

(4人分)

豚もも肉 (1 cm幅にスライス)	180 g	
たけのこ水煮	60 g	
ぜんまい (ゆで)	30 g	
チンゲン菜	52 g	
もやし	100 g	
水耕ねぎ	20 g	
しょうが (おろし)	小さじ 1/2	
白こしょう	少々	
トウバンジャン	小さじ 1/2	
濃口しょうゆ	42 g (大さじ2と 1/3)	
米酢	15 g (大さじ1)	
三温糖	11 g (大さじ1と 1/3)	
いり白ごま	3 g	
すりごま	4 g	
ごま油	8 g	
サラダ油	5 g	
サラダ油	少々	} いり卵用
卵	1 個	
塩	少々	

栄養満点！！
ごはんがモリモリ
食べられます。

- ① 豚もも肉は 1 cm巾にカットする。
- ② たけのこ水煮は干切り、ぜんまいは2cmカット、チンゲン菜は下ゆでして1cmカット、もやしはよく洗っておく。ねぎはうすくスライス、しょうがはすりおろす。
- ③ カッコ内の調味料は、まぜあわせておく。
- ④ いり卵用の材料を使って、いり卵を作る。

⑤フライパンにサラダ油をひき、おろししょうがと①の豚肉をいため、少し火が通ってきたら、ねぎと③の調味料を少し入れながら炒める。

⑥続けて、たけのこ、ぜんまい、もやしと炒め、火が通ったら、残りの調味料を全部加え、チンゲン菜といり卵を加え、仕上げにごまごま油をふればできあがり。

ポイント

- 調味料は、あらかじめ混ぜておくこと。
- 炒める前に材料を下準備しておくこと。

