

ビビンバ

今月人気だったメニューを紹介します♪

甘辛いお肉とほんのり甘い玉子にごま油香るお野菜をまぜまぜして頂くビビンバです。

野菜が苦手な子もパクパク食べていました。

これ一品でお肉も野菜もバランスよく食べられるので、ぜひおうちでも作ってみてください。



材料(4人分)

鶏ひき肉 …… 180g

小松菜 …… 1/2 束

人参 …… 1/3 本

ご飯 …… 500g

玉子 …… 3個

ごま油(肉用)…… 12g

☆水 …… 60g

☆砂糖 …… 12g

☆みりん …… 6g

☆味噌 …… 12g

★塩 …… 少々

★ごま油 …… 6g

★白すり胡麻…… 12g

○砂糖 …… 3g

○塩 …… 少々

油(玉子用) …… 6g

作り方

1. 肉はごま油で炒めて、混ぜ合わせた☆の調味料で調味します。
2. 野菜は食べやすい大きさに切って茹で冷まし、★の調味料で和えます。
3. 玉子は○の調味料を加えて炒り玉子にします。
4. ご飯に具を彩りよくのせて下さい。

お肉は味付けしたものを多めに作って冷凍しておくと便利です