



だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

ビビンバ



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ごはん…2合
- ・豚肉(干切り) ……200g
にんにく…1かけ
酒…小さじ1 砂糖…大さじ1
しょうゆ…小さじ2
豆板醬…お好み ごま油…小さじ1
- ・ぜんまい(水煮) ……80g
砂糖…小さじ1 しょうゆ…小さじ2
ごま油…小さじ1
- ・だいこん…10センチ
- ・にんじん…1本
- ・豆もやし…2分の1袋
砂糖…大さじ1 しょうゆ…大さじ1
酢…小さじ1半
コチュジャン…小さじ2
みりん…小さじ2
- ・こまつな…2分の1わ
- ・たまご…1個半
- ・いりごま…小さじ2

つく かた 【作り方】

- ①ごはんは通常通りに炊く。
- ②油を熱し、みじん切りにしたにんにくと豆板醬を香りよく熱し、豚肉を入れて炒め、調味料を加える。
- ③また、鍋に油を熱し、ぜんまいを炒め、調味料を入れ、味をつける。
- ④だいこん、にんじんは干切りにし、もやしもそれぞれ熱湯でさっとゆでて、冷水にとり、軽く水をきっておく。調味料は合わせて加熱し、冷ましておき、野菜と混ぜ合わせる。
- ⑤こまつなは、熱湯でさっとゆでて、冷水にとり、軽く水をきって、2センチ幅に切る。
- ⑥たまごは、割って溶き、薄焼きたまごにし、干切りにしておく。
- ⑦炊けたごはんに、それぞれの具をきれいに盛り付け、ごまをふって完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：395キロカロリー
たんぱく質：13.2グラム
脂肪：4.8グラム
塩分：0.8グラム