

●作ってみませんか【平成 28 年 8 月 1 日号】

ビビンバ

燕市食生活改善推進委員協議会

燕市食推進計画より

「ごはんを主食とした日本型食生活の普及啓発」

～夏バテ予防に！栄養バランス満点のビビンバです～

●材料（約 4 人分）

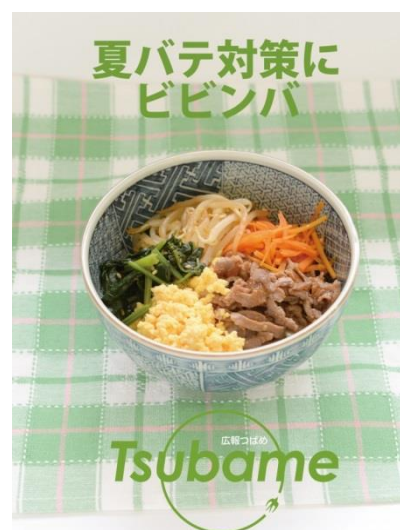
豚もも肉…240g、にんにく…1粒、油…小さじ1

調味料 A（酒・みりん…各小さじ2、しょうゆ…大さじ2、
砂糖…大さじ1、コチジャン…少々、片栗粉…大さじ1）

ほうれん草…100g、もやし…100g、人参…80g

調味料 B（白いりごま…小さじ2、生姜汁・ごま油・砂糖
…各小さじ1、しょうゆ…小さじ2、酢…大さじ1、塩…
少々）

卵…4個、砂糖…大さじ1、塩…少々、ごはん…600g



●作り方

①細切りにした豚肉は、油と刻んだにんにくで炒め、調味料 A で煮からめる。

②ほうれん草は色よくゆで、3 cmに切る。もやしはゆでる。人参は千切りしゆでる。調味料 B を合わせて3等分にし、それぞれの材料を加える。

③卵は砂糖と塩を入れて、炒り卵を作る。

④ご飯を盛り、①、②、③をきれいに盛りつける。