



ビビンバ



ビビンバの「ビビン」は混ぜ、「バ」はご飯を意味する、韓国の代表的なご飯料理。肉や野菜をご飯とよく混ぜているんな食感を楽しめる

<4人分>

ぜんまい(3cm幅切り) 120g

ごま油 大さじ1 だし汁 200ml

A:酒大さじ1 みりん大さじ1 砂糖大さじ1

B:しょうゆ大さじ1・1/2 塩小さじ1/3

豚肉 160g

C:しょうゆ大さじ1 酒大さじ1 砂糖大さじ1

豆板醤 小さじ1/2

もやし 160g きゅうり(千切り) 1/2本

人参(千切り) 1/6本(20g)

D:酢 大さじ2 砂糖 大さじ1 塩 2g

白ごま(すり) 大さじ1/2

ご飯 150g

作り方

- ①ぜんまいを3cm幅に切り、さっとお湯でゆがく
フライパンにごま油を熱しぜんまいを炒める
だし汁を入れ、Aを加える
その後、Bを入れ味つけする
- ②次に別のフライパンにCを入れて熱し、豚肉を入れ味付けする
①に味付けした肉を入れ、豆板醤少々を混ぜ合わせて仕上げる
- ③ナムルのもやしはゆがいて水で冷まし、塩をふっておく
人参は千切りし、茹でて水で冷ます。きゅうりも千切りにしておく
ナムルのタレは、ボウルにCの酢、砂糖を入れよく混ぜ、砂糖がとけたら塩も入れよく混ぜ、切っておいた野菜と、すりごまを入れよく混ぜ合わせる
- ④温かいご飯の上に、②③を乗せて完成

ポイント

○ぜんまいを煮る時、弱火でやわらかくなるまで煮ると、ぜんまいが苦手な子どもたちも食べやすくなります

