

炒めるからあっという間に出来る！

## 簡単ビビンバ



【材料】 大人2人分、こども1人分

・ 米	2合	〔	・ 醤油	大さじ1強	〕	・ 大豆もやし	150g
・ 豚挽肉	100g		・ 砂糖	小さじ1		・ 人参	1/3本
・ 長葱	10cm (A)		・ 酒	大さじ1		・ ズッキーニ	1本
			・ ごま油	大さじ1		・ 油	大さじ1/2
			・ 白すりごま	大さじ1		・ 卵	3個

【作り方】

米を炊く。

長葱はみじん切り、にんにくはすりおろし、人参は千切り、ズッキーニは6~7mm厚さの半月切りにする。

耐熱の皿に大豆もやしと水1/2カップを入れ、食塩軽くひとつまみをふり、ラップをして電子レンジにかけ(600W 3分30秒)、ザルに上げて水気を切る。

フライパンに豚挽肉、長葱、にんにく、(A)を入れ、よく混ぜ合わせて中火にかけ、木ベラでつぶしながら炒める。

ポロポロになったら人参、ズッキーニ、 を加え、水気がほとんどなくなるまで炒める。

炊き上がった を器に盛り、 をのせる。



- ・ お好みで最後に半熟の目玉焼きをのせ、つぶしてごはんを混ぜて食べても美味しいです。(目玉焼きは のあとにフライパンをきれいにしてから作ります。)
- ・ 豚挽肉、長葱、にんにく、(A)をよく混ぜ合わせた後に火にかけるので、鍋底にこびりつくことなく、簡単に美味しいそばろを作ることが出来ます  
また、豚挽肉はホトホトになるまで炒めることで肉の臭いが残りません



平成24年4月号

