

# ビビンバ丼

材料(4~5人分)

<肉炒め>

・豚肉300g(スライス2cm幅)

・ごま油 小さじ2

・にんにく、しょうが

トウバンジャン 少々

・酒 小さじ2 ・みりん 大さじ1

・砂糖 大さじ1 ・醤油 小さじ1

・みそ 大さじ1

A

<ナムル>

・ほうれんそう 1束

・大豆もやし 200g

・にんじん1/2本

・醤油 小さじ2 ・砂糖 小さじ1/2

・ごま油 小さじ1 ・白ごま 大さじ1

① フライパンにごま油を入れ、豚肉・にんにく・しょうが・トウバンジャンを炒める。

② 肉にしっかり火が通ったら、Aの調味料で味をつける。

③ ほうれんそうは茹でて水にさらしてから水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。

④ 大豆もやし、にんじん(せん切)茹でておく。

⑤ ③、④とB調味料・白ごまをよく混ぜ合わせる。

**\*ごはん**に肉炒めとナムルをのせてまぜて食べましょう!

