

ビビンバ



子ども達に大人気のビビンバ。野菜が苦手なお子さんでもご飯と一緒にたくさんたべられますよ。ご家庭では野菜はごま油で和えてナムルにして、肉とは別に盛り付けても彩りが良くなりますよ。

材料（4人分）

ご飯●	茶碗4杯分
豚もも肉小間●	140g
■きび砂糖	大さじ1/2
■醤油	大さじ1
■みりん	大さじ1/2
生姜/にんにく●	少々
豆板醤	お好みの量
ごま油●	適量
人参●	40g
小松菜●	1/2束
もやし●	120g
★赤味噌	大さじ1強
★きび砂糖●	大さじ1/2
★みりん	大さじ1/2

黄色の食べ物・・・●

赤の食べ物・・・● 緑の食べ物・・・●

3つの色の食べ物を揃えるように心がけましょう。

作り方

【準備】

- 野菜を良く洗い、人参は千切り、小松菜は3cm幅に切ります。
- にんにくと生姜はおろします。
- ★の調味料をまぜて味噌だれを作っておきます。
- 肉は■の調味料で下味をつけておきます。

① もやしは水から茹で、人参・小松菜を入れて、火が通ったら温かいままザルで水気を切っておきます。

② ごま油を熱し、豚肉を炒めます。火が通ったら味噌だれをいれて①の野菜を加え、さっと混ぜます。出来上がった具をご飯の上に盛り付けます。
※お好みで炒り卵・韓国のりをトッピングしてもおいしくいただけます。