

1月のおすすめレシピ

ビビンバ

材料 米2合分

豚ひき肉	150g
{ おろしにんにく	2g
{ おろししょうが	2g
A { さとう	大さじ1/2
{ みりん	小さじ1
{ しょうゆ	大さじ1
{ ごま油	少々
油	適量
{ 卵	1～2個
{ 塩	少々
{ 油	適量
ほうれんそう	120g
にんじん	1/2本
もやし	120g
{ 赤みそ	大さじ1.5
B { さとう	大さじ1
{ みりん	大さじ1/2
白いりごま	大さじ1



【作り方】

- ① 豚ひき肉は、Aで下味をつけ、サラダ油で炒めておく。
- ② 卵は割りほぐし、塩を入れて、炒り卵にする。
- ③ ほうれんそうは2cm長さ、にんじんは千切り、もやしは食べやすい長さに切り、それぞれゆでておく。
- ④ 調味料Bを混ぜ合わせて、ひと煮たちさせ、ごまを加えてたれをつくる。
- ⑤ ①③を④の調味料で和えて、ごはんのにのせ、最後に②の炒り卵をちらす。