

ビビンバ



味付けに赤みそを使用し、全体的にマイルドになり子どもでも食べやすいビビンバになります。



材料（子ども2人分 大人2人分）

豚ひき肉	180g（1P）
にんにく	1g（1/2かけ）
ねぎ	20g（1/4束）
ごま油	6g（小さじ1強）
三温糖	4g（小さじ1強）
しょうゆ	6g（小さじ1強）
にんじん	60g（1/4本）
もやし	200g（1袋）
赤みそ	24g（小さじ4強）
しょうゆ	6g（小さじ1）
みりん	6g（小さじ1）
三温糖	6g（小さじ2）
ごま	6g
卵	90g（M2ケ）
塩	少々
きゅうり	80g（1本）

作り方

- ① ごま油を熱し、豚ひき肉、みじん切りにしたにんにく、小口切りにしたねぎと一緒に炒め、三温糖、しょうゆで味をつける。
- ② にんじんは千切り、もやしは食べやすい長さに切り、茹でる。水気をきり、赤みそ、しょうゆ、みりん、三温糖、ごまで和える。（すりごまでも良い。）
- ③ 卵は塩を入れ錦糸卵にする。
- ④ きゅうりは千切りにし、塩もみをして軽くしぼる。
- ⑤ ごはんの上に①～④を盛り付ける。