

大人気の定番メニュー！

おかず：ごはん

ビビンバ

ごはんに焼き肉とナムルをのせ、混ぜて食べます。野菜が苦手でもペロリと食べてくれます♪

材 料（4人分）

・ごはん	4人分
〈焼き肉〉	
・豚もも薄切り肉	250g
・ごま油	小さじ1
・豆板醤	少々
・おろしにんにく	小さじ1
・おろししょうが	小さじ1
・しょうゆ	大さじ2
・さとう	小さじ2
・酒	小さじ1
・みりん	小さじ1

〈ナムル〉	
・ほうれん草（2cmに切る）	60g
・にんじん（千切り）	40g
・大根（千切り）	60g
・豆もやし	60g
・おろしにんにく	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・さとう	小さじ1
・中華だし	少々
・ごま油	小さじ1/2
・白いりごま	少々



作 り 方



- ① 〈焼き肉〉豚肉にAの調味料を加えて漬け込み、ごま油で炒める。
- ② 〈ナムル〉ほうれん草、にんじん、大根、豆もやしをゆでたら、水で冷やし、水分を切る。
- ③ ②にBと白いりごまを加え混ぜて、味を調える。
- ④ 大きめのお椀にごはんを盛り、その上にナムルと焼き肉を盛る。

栄養価（1人分）

エネルギー129kcal / たんぱく質13.7g / 脂質5.0g / 塩分0.9g

