

05 ビビンバ丼



* 1品で主食、主菜、副菜がとれます。

Recipe

● 材料(4人分)

豚ミンチ	200g
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
中みそ	大さじ2
サラダ油	少々
卵	2個
砂糖、塩、サラダ油	各少々
人参	1/2本
小松菜	1/2束
もやし	1袋
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
白ごま	大さじ1
ごはん	4膳分

● 作り方

- ① 豚ミンチは油で炒め、調味料を入れてさらに炒める。
- ② 人参はせん切りにしてゆでる。
小松菜はゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ③ もやしをゆでて冷まし、②と合わせておく。
- ④ ごま油、しょうゆ、塩、白ごまを混ぜて、③と和える。
- ⑤ 卵に砂糖、塩を入れていり卵を作る。
- ⑥ ごはんの上に彩りよく盛り付ける。