

## ビビンバ

### ◆材 料◆ 4人分

- 豚ひき肉・・・・・・・・100g
- 焼き豆腐・・・・・・・・80g
- 長ねぎ・・・・・・・・5g
- しょうが・・・・・・・・2.5g
- にんにく・・・・・・・・2.5g
- サラダ油・・・・・・・・小さじ1
- もやし・・・・・・・・75g
- ほうれんそう・・・・・・70g
- にんじん・・・・・・・・1/4本(35g)
- A {
  - いりごま・・・・・・・・小さじ1弱
  - しょうゆ・・・・・・・・小さじ2/3
  - 砂糖・・・・・・・・大さじ1/2
  - 塩・・・・・・・・少々
  - ごま油・・・・・・・・小さじ1



### ●作り方

- 1 長ねぎ、しょうが、にんにくは3~5mmのみじん切りにして油で炒め、豚ひき肉を加え色が変わるまで炒める。
- 2 1にくずした焼き豆腐を加え水気が無くなるまで炒める。
- 3 Aを混ぜ合わせ、半量を2に加える。
- 4 長さ2cm程度の干切りにした人参、もやしはゆでておく。
- 5 ほうれん草は長さ2~3cmに切り、ゆでて冷水に取り、水気を切る。
- 6 2に4、5を加えて炒め、3の残りの調味料Aを加える。

(1人分 111kcal)

ごはんの上のせて  
食べるとおいしいです

