

ダイニングメニュー

香ばしいおこげが簡単にできる

フライパンでビビンバ



■材料〈4人分〉(26cmフライパン使用)

合挽きミンチ……………100g

◆A かい口しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
酒……………大さじ1/2

ほうれん草……………1束
黄パプリカ……………1/3個
にんじん……………1/3本
豆もやし……………1/2袋
ぜんまい水煮……………100g

◆B 白ごま(すったもの)……………大さじ4
かい口しょうゆ……………大さじ4
ごま油……………大さじ4
一味唐からし……………少々

温泉たまご……………1個
サラダ油……………大さじ2と1/2
ごはん……………600g
キムチ……………100g
コチュジャン……………適量

■作り方…調理時間約50分

- ①ほうれん草はゆで、冷水に落とし、水気を切って3~4cmに切る。
- ②にんじん・黄パプリカは細切りにしてゆでる。
- ③豆もやしはゆでる。ぜんまいはさつとゆで3~4cmに切る。
- ④Bを合わせ①~③に分けて加え、軽くもみ、ナムルをつくる。
- ⑤フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、合挽きミンチを炒め、Aを加え炒め取り出す。
- ⑥フライパンにサラダ油大さじ2を加え、ごはんを敷き詰め押しつけて少し焼く。
- ⑦⑥の上に④・⑤・キムチ・温泉たまごを彩りよく盛りつける。
- ⑧お好みでコチュジャンを加える。



ほうれん草は硬めにゆで、にんじんは少し太めに切ると食感がいいです。お子さまが召し上がる場合はキムチ・コチュジャンを減らしてください。

食事バランスガイド

1人あたり:604 kcal

