



ビビンバ の作り方

<材料> 4人分

鶏ミンチ	120g
豚ミンチ	120g
砂糖	2.7g
しょうゆ	2.7g
料理酒	4g
しょうが	少々
にんにく	少々
卵	2個
砂糖	少々
きゅうり	70g
塩	少々
もやし	90g
人参	90g
コンソメ	0.2g
しょうゆ	0.2g
塩	0.1g
ごま	0.1g
ごま油	0.2g

<作り方>

- ①きゅうりと人参を千切りにする
- ②きゅうりを塩もみしてよくしぼる
- ③人参ともやしをゆでる（もやしは軽くしぼる）
- ④①～③を混ぜてコンソメ、醤油、塩、ごま、ごま油で下味をつける
- ⑤炒り卵または錦糸卵を作る
- ⑥ミンチ肉に味付けをしながら炒める
- ⑦炒めたミンチ肉をザルにあげて余分な脂をきる
- ⑧ご飯の上に④⑤⑦を盛り付けたら出来上がり♪

鶏と豚の2種類のミンチを使っているのがポイント！

野菜の水気やお肉の余分な油をできるだけ除くのも大切！！

鶏そぼろだけでも美味しいけど、豚ミンチをプラスして甘みをUP☆

もやし・きゅうり・にんじんはシャキシャキした食感になるよ～
野菜嫌いの子どもも完食しやすいメニュー♪

コーンをのせたり、ほうれん草を入れたり、温玉をのせてみたり…
大人の方はコチュジャンで辛さをプラスしても美味しいかも💡
お家でアレンジして作ってみてね

