

## ★お家でパパッとビビンバ★

栄養教諭がおすすめする「ビビンバ」のレシピを紹介します。  
レンジも活用して簡単にできるので、ぜひ作ってみてください★

### <食材（4人分）>

- \*豚こま切れ肉（ひき肉でも可）・・・200g
- A
  - \*しょうゆ・・・大さじ1
  - \*みりん・・・大さじ1
  - \*コチュジャン・・・小さじ2
  - \*にんにく、しょうが（チューブ）・・・少々
- \*豆もやし・・・1袋
- \*ほうれん草・・・1/2束
- \*にんじん・・・1/2本
- \*しめじ（まいたけでも可）・・・1袋
- \*こんにゃく・・・1/2袋
- B
  - \*ウェイパー（中華だし）・・・小さじ1
  - \*しょうゆ・・・小さじ1強
  - \*砂糖・・・小さじ1強
- C
  - \*ごま油・・・大さじ1
  - \*白ごま・・・大さじ1
  - \*塩・・・小さじ1/2
- \*キムチ・・・好みの量



### ★レンジでポーチドエッグ★

- ①卵を深めの小さいお皿に割り入れ、水を大さじ1入れる。
- ②ラップはかけず、600W10秒加熱を繰り返し、好みのかたさ（黄身が半熟）になるまで加熱する。



### <作り方>

- ①Aを混ぜ合わせておく。
  - ②フライパンにサラダ油を熱し、肉を炒め、火が通ったらAを入れてさらに炒める。
  - ③にんじんは4cmの細切りにし、しめじは石突をとってほぐしておく。こんにゃくは湯通ししてアクを抜き、4cmの細切りにする。
  - ④豆もやしとほうれん草は、沸騰したお湯に塩をいれ、さっとゆでる。ほうれん草の水けを絞り、4cm長さに切る。
  - ⑤耐熱容器に③をいれて、Bと一緒に電子レンジで3分ほど加熱し、粗熱をとる。
  - ⑥④と⑤をCであえて、味をつける。
  - ⑤ごはん（うどんでもおいしいです◎）に⑥をのせ、キムチを好みの量のせる。  
辛い方が好みであれば追いコチュジャンで
- ★卵をのせたい人はポーチドエッグを作ってみよう！