

野菜たっぷり具だくさん♪ごはんのにのせていただきます

ビビンバ

【材料(4人分)】

	・豚肉小間切れ	120g
	・トウバンジャン	0.05g
	・にんにくチューブ	2センチ
A	・料理酒	小さじ1
	・砂糖	大さじ1/2
	・しょうゆ	小さじ2
	・ごま油	小さじ1
	・水煮たけのこ	70g
	・もやし	70g
	・にら	25g
	・にんじん	40g
	・ねぎ	15g
B	・すりごま	小さじ1
	・砂糖	大さじ1
	・しょうゆ	大さじ1/2



卵焼き

- ・卵 2個
- ・塩 少々
- ・油 適量

【作り方】

- ① たけのこは千切り、もやしは2センチ幅、にらは2センチ幅、にんじんはさがき、ねぎは小口切りにする
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉、トウバンジャン、にんにくを炒め、Aの調味料で味付けする
- ③ 火の通りにくい野菜から炒めていく
- ④ Bの調味料で味付けをする
- ⑤ 別のフライパンで作っておいた卵焼きを入れる

ワン!ポイント

トウバンジャンを最初によく炒めると味と香りがよくなるよ♪