

献立のテーマ「夏バテ予防の献立」

【切り干し大根入りビビンバ】

材料（4人分）

切り干し大根	20g
にんじん	20g
ほうれんそう	80g
もやし	80g
A	
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
白いりごま	適量
卵	1個
サラダ油	適量
豚ひき肉	120g
B	
おろしにんにく	少量
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
こしょう	少々
コチュジャン	大さじ1/2
水あめ	小さじ1



作り方

- 1 切り干し大根は戻して3～4 cm長さに切る。
- 2 人参は長さ4～5 cmほどの細切りに、ほうれん草は4～5 cmに切る。
- 3 鍋に湯を沸かし、固いものから順に入れ2分弱茹で、冷水に取りしっかり水気を切る。
- 4 Aを合わせたボウルによく絞った野菜を入れ、和える。
- 5 錦糸卵を作る。（炒り卵でも大丈夫）
- 6 フライパンにサラダ油をひき、ひき肉を入れ色が変わるまで炒める。
- 7 Bの調味料を加え全体に馴染むまで1～2分炒める。
- 8 ご飯の上に、それぞれの具を盛り付けてできあがり。