

☆ビビンバ(肉卵そぼろ、ナムル、たれ)☆

【分量（4人分）】

| 肉そぼろ | |
|-------------------------|----------------------|
| 豚ひき肉 | 140g |
| 鶏レバー（ミンチ） | 12g |
| にんにく（すりおろし） チューブでもよい | 1g（小さじ1/5） |
| 酒 | 4g（小さじ1） |
| 本みりん | 2g（小さじ1/2） |
| しょうゆ | ★調味料 10g （大さじ1/2） |
| 三温糖 | 12g （大さじ1と1/3） |
| 卵そぼろ | |
| 卵 | 100g （Mサイズ2個） |
| 塩 | 少々 |
| ナムル | |
| 小松菜 | 80g（1/3束） |
| 大豆もやし | 80g |
| 切り干し大根 | 6g |
| 三温糖 | 6g（小さじ2） |
| ごま油 | ★調味料 2g（小さじ1/2） |
| しょうゆ | 7g（小さじ1） |
| たれ | |
| 赤みそ | 13g（小さじ2） |
| コチュジャン | 8g（大さじ1/2） |
| 酒 | 4g（小さじ1） |
| 本みりん | ★調味料 2g（小さじ1/2） |
| 三温糖 | 2g（小さじ2/3） |
| ごま油 | 少々 |
| 水 | 25ml |

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。



※肉そぼろ、卵そぼろ、たれは混ぜ合わせてあります。

【作り方】

○肉そぼろ

- ① フライパンに分量外の油をひき、豚ひき肉、鶏レバー、にんにくを入れて炒める。
- ② 肉に火が通ったら、★調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒める。

○卵そぼろ

- ① フライパンに分量外の油をひき、卵と塩を入れて炒める。

○ナムル

- ① 小松菜は1.5cm幅に切り、大豆もやしはざく切り、切り干し大根は水で戻してから3cm幅に切る。
- ② 沸騰した湯に切り干し大根、大豆もやし、小松菜の順に入れ、ゆでて水気を切る。
- ③ 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 冷えたら、★調味料で和える。

○たれ

- ① 鍋に★調味料を入れてひと煮立ちさせる。



ご飯を盛り、肉卵そぼろとナムルをのせ、上からビビンバのたれをかけて完成です。卵そぼろとたれは、焦げやすいので注意して作りましょう！

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 148kcal たんぱく質 13.0g 食塩相当量 1.1g