

☆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