

ビビンバ



●ビビンバについて

ビビンバは、韓国の混ぜご飯です。韓国では、大晦日に残った食べ物は、新年まで持ち越さない風習があり、残った食べ物をご飯と混ぜて食べたのがビビンバの始まりだそうです。ご飯の上にそれぞれ味付けした数種類の野菜と炒めた肉・卵などをのせ、ごま油と唐辛子みそのタレを入れ、混ぜて食べる料理で栄養満点です。

材料（4人分）		切り方	作り方
米	2.5合		<p>【下準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> ★の調味料を合わせ、豚肉を漬ける。 <p><ごはん></p> <ol style="list-style-type: none"> 炊飯器の目盛り通りの水加減で、米を炊く。 ◇の材料で炒り卵を作る。 炊き上がったごはんに炒り卵を混ぜる。 <p><肉></p> <ol style="list-style-type: none"> ★の調味料を合わせ、豚肉を漬ける。 油でにんにく・しょうが・長ねぎを炒め、④の豚肉を加え火が通るまで炒める。 <p><ナムル></p> <ol style="list-style-type: none"> 野菜を茹でて水気を切り、ごま・ごま油と混ぜ合わせる。 <p><タレ></p> <ol style="list-style-type: none"> ●の調味料を合わせてひと煮立ちさせる。 <p><仕上げ></p> <ol style="list-style-type: none"> ごはん、肉、ナムル、タレの順に盛り付ける。
水(炊飯用)	適量		
サラダ油(炒め用)	適量		
にんにく	1g	みじん切り	
しょうが	1.5g	みじん切り	
長ねぎ	2.5g	みじん切り	
豚肉(もも)	150g		
★酒	小さじ1		
★みりん	小さじ1/2		
★砂糖	小さじ1		
★しょうゆ	小さじ2		
★ <small>トウバンジャン</small> 豆板醬	小さじ1/5		
もやし	150g		
小松菜	150g	長さ3cm	
にんじん	50g	千切り	
ごま	小さじ1	半すり	
ごま油	小さじ1/2		
●赤みそ	大さじ1と2/3		
●砂糖	小さじ1		
●みりん	小さじ2		
●酒	小さじ1		
● <small>トウバンジャン</small> 豆板醬	小さじ1/5		
●水	大さじ2弱		
◇サラダ油(炒め用)	適量		
◇卵	2個		
◇塩	少々		