

ベジ盛ビビンバ丼



甘辛のタレで炒めた豚肉とナムルにした野菜をのせて、
 ご飯が進む丼メニューに仕上げました。
 具材とご飯をよく混ぜてお召し上がりください。



野菜摂取量 約116g

【2人分】

[肉]

- ごま油(炒め用).....小さじ1
- おろしにんにく.....適量
- 豚小間切れ.....160g
- 焼肉のたれ.....60g
- コチジャン..... 適量

- 片栗粉.....小さじ1
- 水.....小さじ2
- (⇒合わせて水溶き片栗粉)

[ナムル]

- もやし.....90g
- 人参(千切り).....50g
- ほうれん草(ざく切り).....90g
- 丸鶏ガラスープ(顆粒)・小さじ1/2
- ごま油..... 小さじ1/2
- 塩.....適量
- 黒こしょう.....適量

ご飯.....適量

- ① 野菜をそれぞれカットする。
 - 人参 ⇒千切り
 - ほうれん草 ⇒ざく切り
- ② ナムルを作る。
 - もやし、人参、ほうれん草はそれぞれ茹でて、水気を切る。
 - 全ての野菜を合わせたら、ナムルの調味料を全て加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油を入れ、おろしにんにくを加える。香りが出てきたら、豚小間を炒め、焼肉のたれとコチジャンを加えて味を整える。
 - ※たれが多い場合は、水溶き片栗粉を入れ、お肉に絡ませても美味しく頂けます。
- ④ 丼椀にご飯を盛り、②のナムルを全体にのせ、③の豚肉を中央に盛り付ける。

