



マミーズキッチン 公開レシピ

ビビンバ丼



切り干し大根の活用レシピです！

材料(1人分)

ほうれん草…5g にんじん…10g もやし…30g

(ごま油…0.5g しょうゆ…1g 白いりごま…0.5g)…調味料A

豚ひき肉…28g 切り干し大根…3g

(中華だし…少々 にんにく…少々 しょうが…少々 テンメンジャン…3.5g 酒…1.2g

味噌…少々 ごま油…少々 砂糖…2g しょうゆ…3.5g)…調味料B

作り方

ナムル

- 1 ほうれん草は3cm、にんじん千切りに切る
- 2 ほうれん草、にんじん、もやしを茹で、冷水でよく冷やしキッチンペーパーで絞る
- 3 調味料Aを加え、冷蔵庫で冷やしておく

肉そぼろ

- 1 切り干し大根は事前に水につけて戻しておく。調味料Bも合わせておく
- 2 ごま油でにんにく、しょうがを炒め香りが出てきたらひき肉を入れ炒める
- 3 肉に火が通ったら切り干し大根を入れ炒める
- 4 最後に調味料Bをいれ炒め味の調整をする

どんぶりにご飯にナムル、肉そぼろを盛り付けたら完成！！



レシピを知りたいランチメニューがあったら先生に伝えてください！

次回3月の公開レシピは【豚汁】になります！楽しみにしていてください！