

そぼろビビンバ丼

もりもりごはんが進む丼メニュー！

時間がある時に作っておけば、
忙しい日のごはんにも大活躍！

栄養価 エネルギー：464kcal
食塩相当量：2.1 g



材料（2人分）

- | | | |
|---------------|------------------|-----------|
| ・豚ひき肉 140 g | ・ほうれん草 100 g | |
| ・にんじん 80 g | ・もやし 1/2 袋 | |
| ・ごま油 小さじ2 | ・塩 こしょう 少々 | |
| ・ごはん 300 g | | |
| A [・しょうゆ 大さじ1 | ・砂糖 小さじ1/2 | ・水 小さじ1/2 |
| ・豆板醤 1～2 g | ・すりおろしニンニク 1/2 片 | |
| ・ごま油 小さじ1/3 | ・すりごま 小さじ1～2 | |

作り方

- ① もやしをゆでる。
にんじんは長さ3～4 cmのせん切りしてゆでる。
ほうれん草はゆでて、水にさらし粗熱をとる。
水気を切って、長さ3～4 cmに切る。
- ② 豚ひき肉はごま油で炒めて、塩・こしょうで下味をつける。
- ③ たれの材料 A を全部合わせて、よく混ぜておく。
- ④ 器にご飯を盛り、①と②をのせ、たれをかけて完成。

※お好みでキムチを添えたり、だいこんのナムルを加えてもおいしく味わえます。