主食

# 切干し大根のビビンバ

［1人分］ エネルギー：498kcal　塩分：3.5g

## 材料［2人分］

- ほうれん草：1/2束
- 塩：適量
- 醤油：小さじ1
- にんにく（すりおろし）：1/2片
- ごま油：小さじ1

- にんじん：40g
- 塩：小さじ1/3
- 砂糖：小さじ1
- ごま油：小さじ1/2

- もやし：1/2袋
- 酢：大さじ1
- 塩：小さじ1/2
- ごま油：小さじ1/2

- 切干し大根：70g
- ごま油：小さじ1/2
- 砂糖：小さじ1/2
- 醤油：小さじ1
- にんにく（すりおろし）：1/2片

- 豆苗：適量
- 長ねぎ（白髪ねぎ）：10cm分
- 白煎りごま：適量
- ごはん：2杯分

- コチュジャン：お好みで

## 作り方

1

ほうれん草は塩ゆでしてから食べやすい長さに切り、醤油、にんにく、ごま油で和えます。

2

にんじんは千切りにして、塩、砂糖、ごま油で和えます。

3

もやしはさっとゆでて、酢、塩、ごま油で和えます。

4

切干し大根は水で戻します。水気を切って食べやすい長さに切り、ごま油で炒め、砂糖、醤油、にんにくを加えてさらに炒めます。

5

器に盛ったごはんに、"1"〜"4"の具材を盛りつけ、豆苗、白髪ねぎをのせて白ごまを振ります。