主食

# ビビンパブ

［1人分］ エネルギー：378kcal　塩分：0.7g　たんぱく質：9.4g　脂質：8.5g　食物繊維：0.6g

## 材料［4人分］

- 5分搗き米：2合
- 水：360cc
- にんじん：150g
- もやし：150g
- 小松菜：150g

【A】

- 生姜汁：10cc
- 白煎りごま：40g
- 酢：70cc
- しそ油：小さじ1
- 醤油：15cc

## 作り方

1
5分搗き米を洗って炊きます。

2
にんじんは千切りに、小松菜は2cmに切り、もやしと合わせて蒸し煮にします。

3
【A】を混ぜ合わせた調味料液に"2"を加えて漬けます。

4
"1"のご飯に"3"をのせます。