

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。
