

❀❀韓国料理教室❀❀

講師：李明子さん

ビビンバ

[約3人分]

材料（各種ナムルが同じ分量になるように作る。下記分量は目安）

ほうれん草	1束
もやし	1袋
大根	1/4本
しいたけ	1パック
わらび（あく抜きする）	150g程度
卵	3個
牛ひき肉	150g程度
にんにく（すりおろす）	2片
ゴマ油	
コチュジャン	
ダシダ（牛肉だし）	
白ゴマ（金ゴマも可）・塩・胡椒・醤油・砂糖・サラダ油・一味唐辛子・ご飯	各適量

作り方

- ① ほうれん草は、洗って水を切り、さっとゆでたら、水で洗ってよく水を切って、塩、すりおろしたにんにく、ごま油を入れてもみ、ゴマを振る。
- ② もやしは、洗って水を切り、さっとゆでたら、水で洗ってよく水を切って、塩、すりおろしたにんにく、ごま油を入れてもみ、ゴマを振る。
- ③ 大根を千切りにし、塩でもんだら洗ってしぼり、にんにく、唐辛子、砂糖であえて、ゴマを振る。
- ④ しいたけは、洗って水を切って千切りにし、薄く油をしいたフライパンに入れ、にんにく、ダシダ、醤油で炒め、ゴマを振る。
- ⑤ あく抜きしたわらびは、水を切って切り、薄く油をしいたフライパンに入れ、にんにく、ダシダ、醤油で炒め、ゴマを振る。
- ⑥ 薄く油をしいたフライパンににんにくを入れ、ひき肉を炒め、色が白く変わったら、コチュジャン、ダシダ、胡椒と一緒に炒める。
- ⑦ 目玉焼きを黄身がとろとろの状態に作る。
- ⑧ ご飯の上に①から⑥を並べて盛り、一番上に⑦を乗せて、できあがり。混ぜて食べます。