



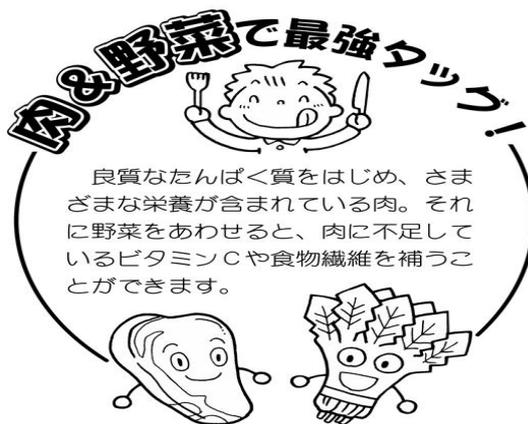
## 《ビビンバ(肉炒め)》

### 材 料 (4人分)

サラダ油	小さじ1
豚肉(もも肉やバラ肉)	200g
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
★酒	大さじ1
★さとう	小さじ1
★しょうゆ	大さじ1/2
★コチジャン	小さじ1/2
★トウバンジャン	小さじ1/2
★みそ	小さじ1
★みりん	小さじ1
ねぎ	1/3本

### 作り方

- ① フライパンにサラダ油、にんにく、しょうがを入れ、肉を炒めます。
- ② ★の調味料で味付けし、最後にみじんにしたねぎを加えて出来上がり。



## 《ビビンバ(ナムル)》

### 材 料 (4人分)

もやし	130g
にんじん	1/4本
ほうれんそう	100g
★おろしにんにく	小さじ1/2
★さとう	小さじ1
★酢	小さじ1
★中華だし	小さじ1/2
★しょうゆ	大さじ1
★一味唐辛子	少々
★ラー油	少々
★ごま油	小さじ1
炒りごま	小さじ1

### 作り方

- ① 鍋を用意して、たっぷりのお湯を沸かす。
- ② ほうれんそうは、2cm幅くらいのざく切り、にんじんは、千切りにする。
- ③ お湯が沸いたら、ほうれんそうともやし、にんじんを入れて、1分ほどゆでます。
- ④ ザルにあげてお湯を切り、ボウルに入れる。
- ⑤ ④★の調味料を入れて、よく混ぜておく。
- ⑥ 最後に、炒りごまをふりかけ、出来上がり。



※ ごはんの上に「肉炒め」、「ナムル」を彩りよく並べ、完成です。よくかき混ぜて、食べてください。

温泉たまごを真ん中にのせてもおいしいですよ！辛いものがお好みの方は、コチジャンをさらに加えてみてください。