



主食

ビビンバ風ごはん

～肉みそを使って具たくさんな韓国風ごはんアレンジ～



一人分の栄養価 エネルギー 347kcal たんぱく質 12.5g 食塩相当量 1.3g

材料(作りやすい量 5人分)

米	2合
大豆もやし	1袋(200g)
にんじん	1/5本(30g)
にら	1束(100g)
鶏がらスープの素	小さじ1・1/2
ごま油	小さじ1

肉みそ 150g

(肉みそのレシピは主菜をご覧ください。)

豆板醤またはコチュジャンをお好みで

作り方

- 【1】米を洗い、炊飯器に入れ、1.5合の目盛りまで水を加える。
- 【2】大豆もやしは洗ってひげ根をとり、水気をしっかりきる。にんじんは千切り、にらはざく切りにする。
- 【3】米の上に鶏がらスープの素とごま油を加えて混ぜた後、もやし、にんじんをのせて白米と同様に炊く。
- 【4】炊き上がったら、にらと肉みそをのせて蒸らし、さっくり混ぜる。
- 【5】器に盛りつける。

※お好みで豆板醤やコチュジャンを混ぜてもおいしいです。