

お好みで、コチュジャン、海苔  
 とともにお召し上がりください。  
 えごまの葉に巻いて食べるとさ  
 らに美味しくいただけます。

えごまをふんだんに使った贅沢ビビンバ



## 11 | えごま入りビビンバ

### 材料 (4人分)

・牛ひき肉	200g	【A】(ナムルのたれ)	
・ほうれん草	1束	・えごまの実 <sup>*</sup>	大さじ1
・にんじん	1本	・えごま油	大さじ1
・もやし	1袋	・塩	大さじ1
・だいこん	150g	*すべての材料を混ぜておく	
・キムチ	100g		
・ごはん	2合		
・焼肉のたれ	大さじ11		
・コチュジャン	適宜		
・海苔	適宜		

1. もやしとほうれん草をさっと茹でます。水気を絞り、ほうれん草は5cm程度に切ります。にんじんは千切りにします。千切りにしただいこんは軽く塩で和え、水分を絞っておきます。
2. それぞれの野菜に、A(ナムルのたれ)を塩辛くならないように小さじ1/2ほど和えます。
3. 牛ひき肉を炒め、焼肉のたれ大さじ8を加えて炒めます。
4. フライパンに米油をしき、ごはんをのせて、その上に2・3、キムチをのせ、火にかけます。
5. おこげができれば、焼肉のたれを大さじ3かけ、お好みで温泉卵をのせます。