

ビビンバの具(1)

<材料 5人分>

豚肉	150g
にんにく	小さじ1/2
トウバンジャン	少々
玉ねぎ	130g
切干大根	15g
人参	20g
にら	10g
いりごま	小さじ1
酒	小さじ1
A { 砂糖	小さじ2
濃口醤油	大さじ1
テンメンジャン	小さじ1
油	適量

<作り方>

- ① 切干大根は水戻しし食べやすい長さに切り、玉ねぎ・人参は千切り、にらは3cm長さに切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を入れ、にんにく・豚肉・トウバンジャン・酒・玉ねぎ・人参・切干大根の順に炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、Aを加える。
- ④ にらとごまを加え、にらがしんなりしたら出来上がり。

ビビンバの具(2)

<材料 5人分>

ほうれんそう	100g
卵	100g
塩	少々
A { 薄口醤油	小さじ1
ごま油	小さじ1

少し薄味ですが、左の具と合わせると丁度良い味になります。

<作り方>

- ① ほうれんそうは、ゆでて、2cm幅くらいに切る。
- ② 卵に塩を加え、錦糸卵を作る。
- ③ ほうれん草は水分を絞り②と混ぜ合わせ、Aの調味料を加え、味を調える。

ご飯に2種類の具をのせて、食べる時によく混ぜ合わせて食べます。