

ビビンバ(ナムル)

食材料		切 り 方 及 び 調 理 方 法	一人分	四人分	作 り 方
	大豆もやし	洗って水気をきる	64g	250g	1 大豆もやしはよく洗い水気を切る。 にんじんは千切りにする。 2 ボウルにAを混ぜ合わせておく。 3 野菜を硬いものから順にゆでる。1～2分ゆでたら、冷水にとり水気を切る。 4 2のボウルにゆでた野菜を入れてよく和える。
	にんじん	千切り	19.5g	80g	
	冷凍小松菜	解凍する	10.4g	40g	
A	白ごま(すり)	混ぜ合わせる	1.3g	5.2g(小さじ2と1/2)	
	白ごま(いり)		1.3g	5.2g(小さじ2と1/2)	
	砂糖		1.69g	7g(小さじ2強)	
	醤油		4.5g	20g(大さじ1強)	
	酢		3g	13g(大さじ1弱)	
【補足】 ◆生の小松菜を使う際には2株程度ご使用ください。 ◆大豆もやしのかわりにもやしを使っても美味しく作ることができます。 ◆ごまはフライパンで少し炒ってから使うとより香りがでます。					