

## ビビンバ(肉炒め)

食材料		切り方及び調理方法	一人分	四人分	作り方
	油		1.2g	4.8g(小さじ1強)	1 にんにくとしょうがは皮をむいてみじん切り、玉ねぎは3mmにスライスする。豚もも肉は千切りにする。ぜんまいの水煮は水気を切っておく。  2 油を熱し、にんにくとしょうが、トウバンジャンを香りが出るまで炒める。  3 豚肉を入れ炒める。火が通ってきたら玉ねぎとぜんまいを入れてさらに炒める。  4 すべての具材に火が通ったら、Aを加えて混ぜ合わせる。  5 最後にごま油を回し入れて軽く混ぜて完成。
	にんにく	みじん切り	1.3g	5.2g(1かけ)	
	しょうが	みじん切り	1.3g	5.2g(1/2かけ)	
	トウバンジャン		0.4g	1.6g	
	豚もも肉	千切り	60g	240g	
	玉ねぎ	3mm厚さにスライス	45g	180g(小1個)	
	ぜんまい水煮	水気を切る	13g	52g	
A	酒	混ぜ合わせる	1.3g	5.2g(小さじ1)	
	テンメンジャン		2.6g	10.4g(小さじ2弱)	
	砂糖		0.9g	3.6g(小さじ1)	
	醤油		5.2g	20.8g(大さじ1強)	
	ごま油	仕上げにかける	0.8g	3.2g(小さじ1弱)	
<p>【補足】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆トウバンジャンは辛みが強いので、好みによって量を調整してください。入れなくても美味しく作ることができます。</li> <li>◆ごま油は香りづけにかけるため、炒め用の油に使ってもおいしくできます。</li> <li>◆ぜんまいが長い場合は、一口サイズに切ると食べやすくなります。</li> </ul>					
					