

# <きゅうしょくレシピ>

## 肉みそビビンバ



### 材料(4人分)

豚ひき肉	200g
酒	小さじ1
しょうが(みじん切り)	小さじ1
にんにく(みじん切り)	小さじ1/2
さとう	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
赤みそ	大さじ3
トウバンジャン	少々
にんにく(みじん切り)	小さじ1/2
油	少々
にんじん	80g
小大豆もやし	100g
にら	80g
塩	少々
トウバンジャン	少々
すりごま	大さじ1
ごま油	少々



### 作り方

- ① にんじんはせん切り、にらは2cmに切る。
- ② 鍋に豚ひき肉と酒を入れて火にかけ、しょうが、にんにくを加えて炒める。
- ③ 豚ひき肉に火が通ったら、さとう、しょうゆ、赤みそ、トウバンジャンを加えて煮、肉みそを作る。
- ④ フライパンに油を入れて火にかけ、にんにく、にんじん、もやし、にらを順に加えて炒め、塩、トウバンジャンを加えて味をととのえ、すりごま、ごま油を加えて炒め、ナムルを作る。
- ⑤ どんぶりのごはんにナムルと肉みそをのせて、できあがり。

### ✿ポイント✿

いつものビビンバとは少しちがった肉みそビビンバです！  
豚ひき肉で作った肉みそが、ごはんや野菜によく混ぜると  
おいしいですよ。

