



野菜もお肉も、モリモリ食べてエネルギーチャージできる♡がっつりさもあっさりさも兼ね合わせたビビンバです。お店で食べるとヘビーなことが多いので、味のシンプルさにこだわりました。

## がっつり & あっさり ビビンバ

### 材料

#### ービビンバそぼろー

豚ミンチ	200g
醤油	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
コチュジャン	小さじ1

#### ー3色ナムルー

小松菜	1袋
もやし	1袋
にんじん	1本
ごま油	大さじ2
白ごま	大さじ1
醤油	大さじ1
塩	小さじ1/2

#### ートッピングー

お好みでコチュジャンや温泉卵

### 作り方

#### ビビンバそぼろ

1. 豚肉は、こま切れなどをフードプロセッサー等を用いて自分でミンチにするのがおすすめ。食感も良くなり、脂身も少なくなる。
2. 豚ミンチを炒め、色が変わってきたら火を止めて調味料を加える。再び火をつけたら水分を飛ばすように炒める。そぼろをあまり細かくせず、塊を所々残すとおいしいです。

#### 3色ナムル

3. 小松菜は3cmほど、にんじんも3cmほどの千切りにし、もやしは洗っておく。
4. 鍋にお湯を沸かし、塩少々入れたらにんじん、小松菜の茎、小松菜の葉、もやしの順に入れ2分弱茹でる。
5. 茹で上がったらずルにあげてそのままにする。(水っぽくなるため水をかけて冷まさない。)
6. 粗熱が取れたらギュッと水分を絞り、調味料と和えて完成。