

ビビンバ風丼

令和7年8月23日土曜日

～材料～

- ごはん •合い挽き肉 •冷凍ほうれん草 •にんじん •もやし
- キムチ •たまご •海苔 •コチュジャン
- 油 •塩こしょう •ごま油 •焼肉のタレ •しょうゆ •中華だしの素

※材料は一例となります。

※感染症予防対策としてアルコール消毒、マスク、ビニール手袋の着用を実施いたします。

○工程

① 3色ナムルの作り方

1. にんじんを千切りにします
2. 冷凍ほうれん草、もやし、
千切りにしたにんじんを湯がきます
3. 火が通ったら水を切ります
4. 中華出しの素、しょうゆ、ごま油で
味付けをします

② 肉に味付けをしよう

1. フライパンに油をひきます
2. 合い挽き肉を炒めます
3. 塩こしょう、焼肉のタレで味付けをします

③ めだまやきを作ろう

1. フライパンに油をひきます
2. フライパンにたまごを割り入れます
3. 少量の水を入れてフタをし、
たまごに火が通ったら完成です。

④ 盛り付けよう

1. 器にご飯をいれます
2. 3色ナムルとお肉を入れます
※おこのみで、キムチ入れてね
3. めだまやきをのせて完成です
※おこのみで海苔、
コチュジャンかけてね！

