

## 【韓国風ミニ海苔巻き&簡単ビビンバ】



### 材料（4人分）

※同じ具材で2種類作ります

米		4合
ごはん	} A	1320g
塩		小さじ1/2
白ごま		大さじ1/2
ほうれん草	} B	200g
おろしにんにく		少々
塩		少々
ごま油		小さじ1/2
卵	} C	2個
砂糖・塩		少々
ごま油		小さじ1/2
にんじん	} D	150g
酒		小さじ2
しょうゆ		小さじ1/2
白ごま		小さじ1
ごま油		小さじ1
牛切り落とし肉	} E	320g
焼き肉のたれ		大さじ2
ごま油		小さじ2
のり		4枚
韓国のり		1枚

### 作り方

- ①ほうれん草は茹でて水けを絞り、3等分に切ってBを加える。
- ②卵を溶きほぐし、Cの砂糖と塩を加えて混ぜ、ごま油を熱したフライパンで薄焼き卵にする。冷めたら長さを半分にし、5mm幅の細切りにする。
- ③ニンジンも6~7mmの細切りにし、Dのごま油を熱して炒め、残りの調味料を加える。
- ④牛肉は1cmの細切りにし、Eのごま油を熱して炒め、色が変わってきたら焼き肉のたれを加える。

※下ごしらえが済んだら、海苔巻き用とビビンバ用に②~⑤をそれぞれ半分に分けておく。

#### 【韓国風ミニ海苔巻き】

- ⑤ごはんをAを加えて混ぜ、半分に分け一方を海苔巻き用に16等分する。板のりは4等分に切る。
- ⑥海苔の手前2/3にごはんを広げて、②~⑤の具をのせ、手前からくるりと巻く。

#### 【簡単ビビンバ】

- ⑦取り分けた具をそれぞれ3cmの長さに切り分けておく。
- ⑧ごはんを盛り、ちぎった韓国のりをまぶし、上に具を盛り付ける。

#### ★ビビンバ★

エネルギー	322kcal
タンパク質	14.2g
脂質	20.1g
炭水化物	44.1g
食塩	0.73g

#### ★韓国風ミニ海苔巻き★

エネルギー	387kcal
タンパク質	12.2g
脂質	20.4g
炭水化物	44.1g
食塩	0.73g