



【ビビンバ（夏用）】

<分量（1人分）>

ご飯	適量
牛肉	30 g
ニンニク	少々
青ねぎ	2 g
砂糖	小さじ1/3
こいくち醤油	小さじ1/3
ごま油	少々
ほうれん草	20 g
にんじん	20 g
きゅうり	17 g
ホールコーン缶	10 g
こいくち醤油	小さじ2/3
砂糖	小さじ1/4
いりごま	少々

<作り方>

①ほうれん草は細かく切り、にんじん・きゅうりは千切りにし、別々にゆでておく。コーンは缶から出し、汁を切っておく。青ねぎは小口切り、ニンニクはみじん切りにする。

② 鍋にごま油とニンニクを入れて、牛肉を炒める。そこへ砂糖と醤油を加えて味を整えてから、青ねぎも加える。

③ いりごまをすりおろし、砂糖と醤油を加えて加熱し、ほうれん草とにんじん、きゅうり、コーンを混ぜて和える。

④ご飯に③を広げてのせ、②ものせる。

野菜がたっぷり食べられるよ～。
夏場は傷みやすいもやしの代わりにコーンを使っているよ。

