

7/10 (金) 納豆味噌ビビンバ (久保 桂奈さん)

<納豆味噌> (材料作りやすい分量)

ひきわり納豆：100g

豚ひき肉：100g

生姜：大さじ1

砂糖：30g

味噌：80g

ごま油：大さじ1

<ビビンバ> (2人分)

納豆味噌：適量

にんじん：1/2本

オクラ：6本

A { ごま油：小さじ1
塩：適量

大葉：6枚

キムチ：適量

卵黄：2個

白ごま：適量

ごはん：2膳分

- ① <納豆味噌>を作る。生姜はみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて中火で熱し、①の生姜を香りよく炒め、ひき肉を加えて炒め、色が変わったら、納豆を入れてよく炒め合わせ、砂糖と味噌を加えてまんべんなく炒め合わせる。
- ③ <ビビンバ>を作る。にんじんと大葉は千切りにして、オクラはヘタを取る。
- ④ 鍋に湯を沸かし、③のにんじんとオクラを入れて1分ほど塩茹でし、ザルに上げて水気を切る。
- ⑤ ④のオクラは小口切りにする。④のにんじんはAで和える。
- ⑥ 器にごはんを盛り、⑤のオクラとにんじん・③の大葉・キムチ・②の納豆味噌を盛りつけて、中央に卵黄を落とし、最後にごまをふる。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。