



6/13(金) もやしでレンチンビビンバ (加藤 奈美さん)

(材料 1 人分)

長萌産業『もやし』：50g

合いびき肉：50g

(ビビンバのタレ)

コチュジャン：15g

砂糖：10g

A 濃口醤油：10g

おろしにんにく：10g

ごま油：10g

にんじん：20g

乾燥わかめ：3g

ごはん：1 膳分

卵黄：1 個

いりごま(白)：少々

① にんじんは、せん切りにする。

② 耐熱ボウルに A を入れてよく混ぜ合わせ、ひき肉を加えてさらにしっかりと混ぜる。

③ ②のボウルに①のにんじん・もやし・乾燥わかめを戻さずにそのまま加えて、さらによく混ぜる。

④ ③のボウルにラップをかけ、600W のレンジで5分ほど加熱する。

⑤ 器にごはんをよそって、その上に④を盛り、中央をくぼませて、卵黄をのせ、最後にごまをふる。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。