



簡単！野菜レシピ

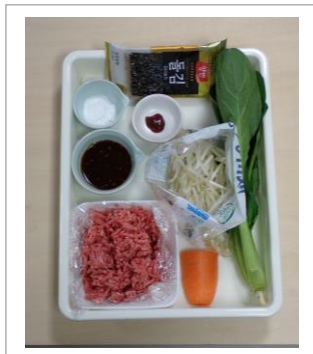
No.107 時短ビビンバ

一緒に炒めて簡単！

レベル 3★★★

材料 2人分

- ☐ 牛豚合いびき肉 160g
- ☐ 焼き肉のたれ 大さじ2 (36g)
- ☐ 片栗粉 小さじ1 (3g)
- ☐ もやし 100g
- ☐ にんじん 30g
- ☐ 小松菜 30g
- ☐ ごはん 140g×2杯
- ☐ 韓国のり 1パック (4g)
- ☐ コチュジャン お好みで



カット野菜を使えば簡単！



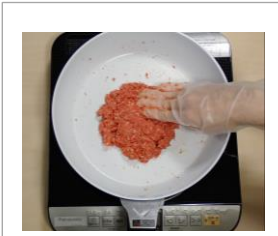
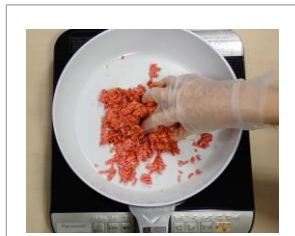
作り方

- ① にんじんは3cmくらいの長さのせん切りにし、小松菜は3cmくらいの長さに切る。

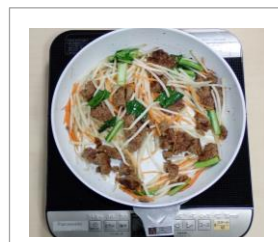
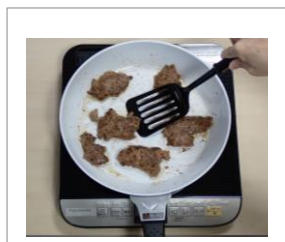


ひとまとめにして焼く！

- ② フライパンに牛豚合いびき肉、焼き肉のたれ、片栗粉を入れよく混ぜる。中火で焼く。



- ③ 肉の色が変わったら、にんじん、小松菜、もやしを加えて、野菜がしんなりするまで炒める。



- ④ うつわにご飯を盛り、③をのせて韓国のりをちぎって散らす。
お好みでコチュジャンを添える。



ヤケドにちゅうい！