



ビビンバ風炊き込みごはん

調理：北谷北部地区保健委員



POINT!

- ・時短で栄養満点なご飯が釜 1 つで作れます♪
- ・キムチなどお好みで入れても OK!
- ・にらは使いやすい長さにカットして冷凍保存すれば、そのまま調理に使えます。（保存期間は約 1 か月）

【1 食分の栄養価】 エネルギー 330kcal 食塩相当量 1.2g

■材料（4 人分）

- ・米…1.5 合 ・豚ひき肉…80g ・大豆もやし…1/2 袋
 - ・にんじん（細切り）…1/2 本 ・卵…2 個
 - ・にら（3cm 幅）…1/2 束 ・きざみのり…適量
- A { ・焼肉のたれ…大さじ 2 ・ごま油…小さじ 2
・コチュジャン…大さじ 1

■作り方（約 10 分）※米を浸す時間と炊飯時間を除く

- ①米を洗い、水に 30 分間浸す。
- ②豚ひき肉を A のタレにつけておく。
- ③殻付き卵を水で洗い、アルミホイルで包む。
- ④炊飯器の内釜に水切りした米を入れる。水を 1.5 合の目盛りより 3mm 程少なく入れて、平らにならす。
- ⑤②の豚ひき肉、大豆もやし、にんじんの順にのせて、③の卵をのせて通常炊飯する。
- ⑥炊きあがったら卵を取り出し、にらを加えて混ぜ合わせる。卵は少し冷ましておく。
- ⑦卵の熱がとれたら、アルミホイルを外して卵の殻をむき、半分に切る。茶碗に盛り付け、きざみのりを上にちらす。