

ホウレンソウ 「寒締め吾郎丸®」のビビンパ丼

ホウレンソウのレンピ



みそ味のひき肉がアクセントの 野菜たっぷりビビンパ丼

材料 (4人分)

ご飯……………お好みの量
 ホウレンソウ「寒締め吾郎丸®」……………1袋(200g)
 ニンジン「ベーターリッチ®」……………1/2本
 ダイコン「冬自慢」……………1/4本
 豆もやし……………1袋 ひき肉(牛豚の合いびき)……………300g
 水溶き片栗粉……………適量 温泉卵……………4個
 キムチのもと……………適量 (肉みそ用の調味料)

〈ナムル用の調味料〉

A	L	塩……………適量	B	砂糖……………小さじ2
		しょうゆ……………適量		みりん……………大さじ1
		白いりゴマ……………大さじ1		酒……………大さじ2
		ごま油……………適量		しょうゆ……………大さじ2
				コチュジャン……………小さじ2
				おろしニンニク……………少々

下ごしらえ

- ホウレンソウ「寒締め吾郎丸®」は根元が甘くておいしいので、ぎりぎりまで根を切り落とす。
- ホウレンソウの根元に付いている汚れは、十字の切り込みを入れて、流水を当ててもむように洗っておく。
- ニンジンとダイコンは、細かい千切りしておく。

作り方

- 1 ホウレンソウは、ふんわりラップに包んでレンジ (600W) で30秒加熱し、冷水にさらして水気を取り、4cm幅に切る。
- 2 ニンジンは、ふんわりラップに包んでレンジ (600W) で1分加熱し、水気を切る。
- 3 もやしは、ふんわりラップに包んでレンジ (600W) で40秒加熱し、水気を切る。
- 4 各ボウルに (1) (2) (3) と [A] を入れ、混ぜる。
- 5 ダイコンとキムチのものをボウルに入れ、混ぜる。
- 6 フライパンにゴマ油を熱し、ひき肉を炒め、[B] で味付けをして、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 7 ご飯を器に盛り、(4) をどんぶりの縁に彩りよくのせ、中央にひき肉とその上に温泉卵をのせる。