

とっておきレシピ RECIPE

小大豆もやしのビビンバ



材料

まめどん	-----
ほうれん草	-----
ゼンマイ水煮	-----
鶏そぼろ	-----
大根	-----
錦糸卵	-----
きざみ海苔	-----
ご飯	-----
調味料(塩、コショウ、ニンニク、ごま油、白ごま、砂糖、酢)	-----

作り方

1. まめどんは熱湯で3分茹で上げ、塩、コショウ、ゴマ油、ニンニクで味付けをする。
2. ほうれん草は熱湯で5秒茹で、冷水に取り水気を切り、塩、コショウ、ゴマ油で味付けをする。
3. ゼンマイ水煮の水気を良く切り、ゴマ油、塩、コショウで味付けをする。
4. 大根を千切りにし、砂糖、酢で良く揉み味を染み込ませておく。
5. ご飯を器に盛りつけ、下味を馴染ませた(1)～(4)の材料をご飯の上に美しく盛り付け、中央に味付けされた鶏そぼろと錦糸卵、きざみ海苔を盛り付け、最後に白ごまを振りかけてできあがり。