

レシピ紹介

*ビビンバ風おにぎり



【材料: 作りやすい分量】

米...2合

粒コーン...40g 人参(みじん切り)...2/3本

鶏ひき肉...60g もやし(軽く折る)...30g

ほうれん草...40g(茹でてからみじん切り)

ごま...お好みで

(調味料)

醤油...大さじ2 砂糖...大さじ1 中華あじ...4g

食塩...少々

【作り方】

1.米は研いで、水を入れ30分程置きます。

人参、コーンを加えて炊飯します。

2.フライパンにごま油をしき、鶏ひき肉を炒めます。

火が通ったら、もやしとほうれん草を加え、

調味料で味付けをし、炊きあがったごはん、

ごまと合わせます。

お好きな形に握ります。

辛味調味料(コチュジャン)を入れていないので、小さいお子さんでも食べやすいです。野菜も一緒にたくさん食べられます。