



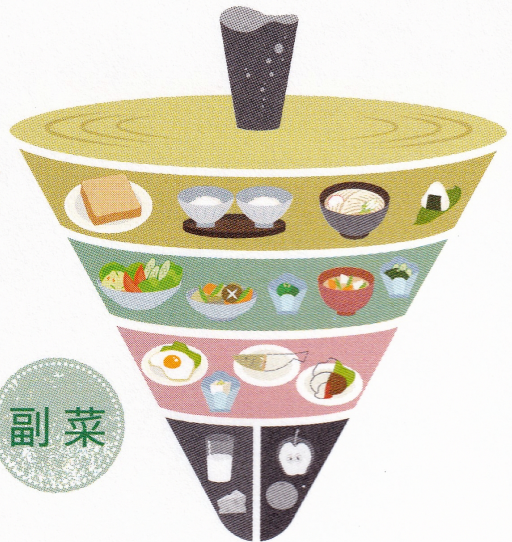
切干大根のビビンバ風



材料
[2人分]

Ingredients For 2 People

- | | | | |
|------------|----------|-----------|------|
| ごはん …………… | 茶碗2杯分 | 砂糖 …………… | 大さじ1 |
| 切干大根 …………… | 12g | みりん …………… | 小さじ1 |
| にんじん …………… | 15g | | |
| 油あげ …………… | 1枚 | | |
| きざみこんぶ …… | 4g | | |
| ほうれん草 …… | 50g | | |
| ちりめんじゃこ … | 20g | | |
| 目玉焼き …………… | 2個 | | |
| しょうゆ …………… | 大さじ1と1/2 | | |



主食

副菜

主菜



作り方

Recipe

1. 切干大根は水でもどし、2～3cmに切る。にんじんはせん切りにする。油あげは油抜きして、せん切りにする。きざみこんぶは水でもどす。
2. サラダ油を熱し、切干大根、にんじんを炒める。火が通ったら、油揚げ、ちりめんじゃこ、きざみこんぶを入れ、さらに炒める。
3. しょうゆ、砂糖、みりんを入れ、そこに水を少々入れ煮込む。
4. ほうれん草はゆでて2～3cmの長さに切る。
5. ごはんに③、④目玉焼きの順にのせる。