

ひじきでビビンバ！！



材 料 (1人分)

- ・ ひじき 3 g
- ・ ご飯 7.5 g
- ・ 豆もやし 4.5 g
- ・ 豚肉 2.5 g
- ・ キムチ 2.5 g
- ・ ニラ 6本
- ・ ニンニク すりおろし1片分
- ・ ごま油 小さじ2
- ・ 卵黄 1個

<たれ>

- ・ ニンニク すりおろし1片分
- ・ すりごま(白) 大さじ1 / 2
- ・ 醤油 大さじ1 / 2
- ・ 砂糖 小さじ1 / 2
- ・ コチジャン 小さじ1
- ・ ごま油 小さじ1 / 2

作り方

- 1 . ひじきは30分ほど水につけて戻し、軽くボイルした後、水気を切っておく。
- 2 . 豚肉とキムチは一口大に切り、ニラは3cmに切る。
- 3 . 鍋にお湯を沸かし、塩を少々入れて豆もやしをサッと茹で、ザルに取り水気を取る。
- 4 . ボウルに戻したひじきと豆もやしを入れ、ニンニク、ごま油、塩少々を振り下味を付ける。
- 5 . たれの材料を混ぜ合わせておく。
- 6 . フライパンにごま油を熱し、豚肉、ニラの順で炒めて取り出す。
- 7 . フライパンにごま油を熱し、ご飯を平らにならし、中火でへら等で押しつけるようにし、焼き色が付くまで焼く。
- 8 . ご飯が焼けたら、豚肉、ニラ、豆もやし、ひじき、キムチを載せて、たれを回しかけ、中央に卵黄を落とす。