

豚肉とご飯に、ハウレンソウと温泉卵でトッピング。こんなに簡単、なのにしっかり韓国風。フライパンひとつで気軽に作れます。

ハウレンソウと温泉卵のビビンバ

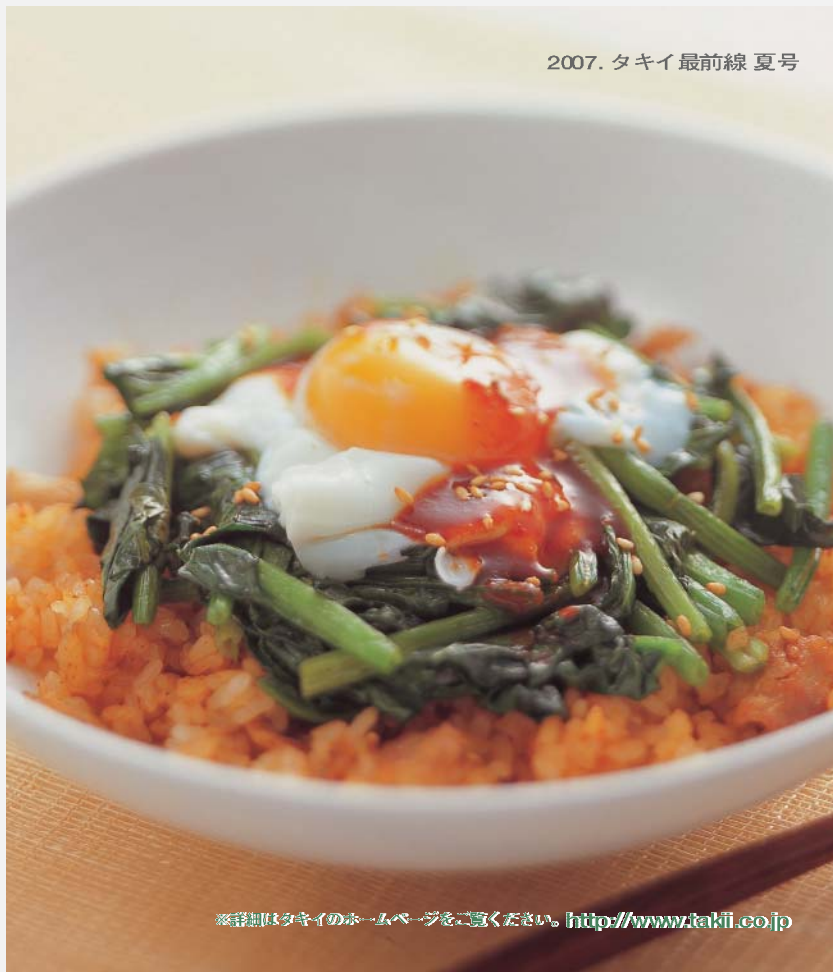
材料（2人分）

豚肉…150g ゴマ油…大さじ1 ご飯…茶碗2杯分
ゴマ油…大さじ1 ハウレンソウ…1束(200g) 塩…少々 ニンニク(あれば)…小さじ1 温泉卵…2個
韓国のり…お好みで
(A) コチュジャン…大さじ1 しょう油…大さじ1
砂糖…大さじ1/2 酒…大さじ1/2

作り方

- 1 熱したフライパンにゴマ油をひいて豚肉を焦がさないよう炒め、火が通ったらご飯を加えてさらに炒める。
- 2 Aを合わせてタレを作る。1を弱火にしてタレの3分の2量を混ぜ、器に盛る。
- 3 空いたフライパンにゴマ油をひき、幅5cm程度に切ったハウレンソウを入れて塩をふる。ニンニクがあればおろしながら加え、香りが出るまで炒める。
- 4 3を2の上に盛り、温泉卵をのせ、お好みで韓国のりを散らす。食べる時、2の残りのタレで味を調節する。

2007. タキイ最前線 夏号



※詳細はタキイのホームページをご覧ください。 <http://www.takii.co.jp>