

ひじきたっぷり！ 和風ビビンバ丼



ポイント

- ・大葉、みょうがを添える事で和風を出してみました。

材料（1人分）

ご飯	150g
卵黄	1個
コチュジャン	お好みで
みょうが	2g
大葉	2g
ごま油	小さじ1
ほうれん草	20g
・しょうゆ	小さじ1
・ごま油	小さじ1
人参	15g
・しょうゆ	小さじ1
・ごま油	小さじ1
大根	20g
・塩	1つまみ
・ごま油	小さじ1
乾燥ひじき	10g(長ひじき使用)
豚バラ肉	35g
・ごま油	小さじ1
・ニンニク	1g

【A】

みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1/2
酒	小さじ1/2

【B】

砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1
酒	小さじ1

- 1 ひじきは水で30分くらい戻して、水気を切っておく。
- 2 ほうれん草は2cm幅に切り、人参、大根、みょうが、大葉は千切り、豚バラ肉は細切り、ニンニクはみじん切りにする。
- 3 ほうれん草と人参は塩ゆでをして、醤油、ごま油を混ぜたものを別々の器に入れ、ゆであがって水気を切ったほうれん草と人参をそれぞれ浸けておく。
- 4 大根は塩を揉み込んで水気を出し、ごま油に浸けておく。
- 5 フライパンにごま油を熱し、ひじきを炒める。そこにAを加え、汁気が無くなるまで炒める。そして別の器に移しておく。
- 6 同じフライパンにごま油、みじん切りにしたニンニクを入れ、少し炒めてから豚バラ肉を炒める。火が通ったらBを加え炒める。
- 7 ご飯を盛った器にほうれん草、人参、大根、豚バラ肉を盛り、中央にひじきを盛り付ける。
- 8 真ん中に卵黄を乗せ、大葉、みょうがを乗せて出来上がり。