

## ピビンパ (ビビンバ)

ピビンパは、韓国料理の混ぜ飯です。  
日本語では通常「ビビンバ」と表記されることが多いですが、  
実際には「ピビンパッ」のように発音されるそうです。  
ご飯とナムルや肉、卵などの具を、よくかき混ぜて食べます。

材料	1人分?		作り方
大豆もやし 塩 ごま油 白いりごま	100g 少々 小さじ1 小さじ1		<大豆もやしのゆでナムル> ① 小さめの鍋にもやしを入れ、もやしの半分ぐらいまで水を注いで煮立て、ふたをして7~8分煮る。ざるにあげて水けを切り、塩を加えて混ぜ、粗熱が取れたら絞る。 ② ①をボウルに入れ、ごま油と白いりごまを加えて混ぜる。
ほうれん草 塩 しょうゆ、 ごま油 白いりごま	1/2わ 少々 小さじ1 小さじ1 小さじ1		<ほうれん草のゆでナムル> ① ほうれん草は根元に十字に切り込みを入れ、水に5分ほどさらして洗い、塩を加えた湯でさっとゆでる。 水にとって冷まし、水けを絞る。 ② 3~4cmの長さに切り、ボウルに入れて、しょうゆ、ごま油、白いりごまを順に混ぜる。
牛ひき肉 にんにく しょうが 酒 砂糖 しょうゆ ごま油	120g 1/2かけ 1/2かけ 小さじ2 小さじ2 小さじ2 大さじ1		<牛肉の炒めナムル> ① にんにくとしょうがはすりおろし。 ② フライパンにごま油を熱し、にんにくとしょうがを入れて炒める。 香りが立ったらひき肉を入れてほぐしながら炒める。 ③ 酒、砂糖、しょうゆを順に加えて、汁けがなくなるまで炒め煮にする。
にんじん 塩 ごま油 白いりごま	小1本 少々 小さじ1 大さじ1		<にんじんの炒めナムル> ① にんじんは皮をむき、斜めうす切りにして細切りにする。 ② フライパンにごま油を熱し、にんじんを3~4分じっくりと炒める。 しんなりしたら、塩をふって、さらに1分ほど炒め、白いりごまを混ぜる。
白いごはん 卵黄 韓国のり	適宜 1個 適宜		

### <作り方>

- ★ 器に1人分ずつご飯をよそい、ナムル、卵黄、韓国のりを、適宜ご飯にのせて、混ぜて、いただく。

