

つくってみませんか？

ごはんには焼き肉とナムルをトッピング♪混ぜながら食べよう



<ビビンバ(ナムル)>

材料(4人分)

こまつな(2cmカット)	…	100g
もやし	…	100g
きゅうり(縦半分スライス)	…	50g
にんじん(千切り)	…	30g
すりごま	…	小さじ2
○食塩	…	小さじ1/3
○こしょう	…	少々
○しょうゆ	…	大さじ1/2
○ごま油	…	大さじ1/2

作り方

- ① 野菜はゆでて冷まし、水気を切る
- ② ○の調味料を入れて和え、すりごまを入れて混ぜて出来上がり

