

비빔밥 (ビビンバ) 風生春巻き



材料

- ・ライスペーパー 6枚
- ・牛こま肉 150g
- ・フリルレタス 6枚
- ・焼肉のたれ 大さじ3
- ・サラダ油 大さじ2

【ナムル】

- ・大豆もやし 2袋
- ・人参 75g
- ・醤油 大さじ2 (A)
- ・白いりごま 適量(A)
- ・塩 小さじ½ (A)
- ・ごま油 大さじ1と½(A)
- ・鶏がらスープの素 小さじ2 (A)

【キムチ】

- ・大根
- ・白菜
- ・砂糖 小さじ1(B)
- ・醤油 小さじ1 (B)
- ・豆板醤 大さじ2~3 (B)
- ・にんにくチューブ 小さじ1(B)

作り方

- ① フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、牛肉を入れて肉の色が変わるまで炒める。
- ② 牛肉を端によせて、キムチ(下記参照)を加えて炒める。焼肉のたれを入れて全体を炒め合わせる。
- ③ めるま湯で戻したライスペーパーにフリルレタス、②、ナムル(下記参照)をのせる。
- ④ ライスペーパーの手前から左右の端を折り込みながら巻き、食べやすい大きさに切る。

【ナムル】

- ① 人参を長さ4cmほどの細切りにする。
- ② ボウルに調味料Aを合わせ、たれをつくる。
- ③ 鍋に湯を沸かし、人参→大豆もやしの順に入れ約2分ゆでる。冷水につけ、しっかり水気をきる。
- ④ ②に③の野菜を入れよく混ぜ合わせる。

【キムチ】

- ① 野菜を小さく切り、水分がなくなるまでもみ、水気をしっかりきる。
- ② 調味料Bを入れて混ぜる。

☆ポイント☆



- キムチには大根の皮・白菜の芯も使って生ごみの減量！