

<乾物でビビンバ>



材料 (4人分) 各ナムルの材料はそれぞれの欄に記載

ご飯 2合 (事前に炊いておく)

干し椎茸のナムル ・ 切干大根のナムル ・ かんぴょうのナムル

きくらげのナムル ・ 人参のナムル ・ ほうれん草のナムル

牛肉の炒め物 ・ キムチ 200g ・ 生卵 2コ

にんにく 1片 ・ ねぎ 5cm ・ 生姜 1カケ (この3品はみじん切りにしておく)

コチジャン 適宜 (食べる時に別添えであってもよい)

<干し椎茸のナムル>

材料 干し椎茸 30g ・ 刻み生姜 ひとつまみ ・ 砂糖 大さじ1 ・ 酒 大さじ1/2 ・ 醤油 小さじ2
ごま油 小さじ1

作り方

- ①干し椎茸は水又はぬるま湯に20分ほど浸す。
- ②椎茸の軸を取り除き、2mm幅の細切りにする。
- ③鍋に②と刻み生姜、砂糖、酒、醤油を入れて弱火で15分煮る。仕上げ際にごま油を加える。

お子様と一緒に
うす葉の干し椎茸なら手でポキポキと
折ってからぬるま湯に浸しても良い。

<切干大根のナムル>

材料 切干大根 25g ・ 刻み生姜 ひとつまみ ・ 砂糖 小さじ2 ・ 酢 大さじ1/2
白すりごま 大さじ1/2

作り方

- ①切干大根をさっと水洗いする。たっぷりの水に15分浸す。
- ②切干大根を4cm位の長さに切って鍋に入れ、大根が隠れる位の水を入れ中火にかけ、沸騰したら弱火で15分煮る。
- ③②の汁を切り、刻み生姜と調味料、ごまを加えて混ぜる。

<かんぴょうのナムル>

材料 かんぴょう 20g ・ 砂糖 大さじ1 ・ 酒 小さじ1 ・ 酢 小さじ2 ・ 醤油 小さじ1
コチジャン 大さじ1 ・ 塩 少々 ・ 刻みねぎ ひとつまみ

作り方

- ①無漂白かんぴょうは水で洗ったのちたっぷりの水に15分浸す。
- ②4cmに切り、かぶる位の水とともに鍋に入れて中火にかけ沸騰したら弱火でゆでる。(約15分)
- ③汁の量をひたひたにし、砂糖、酒、酢、醤油を加えて煮る。塩で味を調える。
- ④③が軟らかくなったらコチジャンと刻みねぎを加えて和える。

お子様と一緒に場合には
コチジャンを控えめに

<きくらげのナムル>

材料 きくらげ 8g ・ ごま油 小さじ1 ・ 刻みにんにく ひとつまみ ・ 酒 小さじ2
砂糖 大さじ1/2 ・ 醤油 小さじ1 ・ 白すりごま 小さじ1

作り方

- ①きくらげはさっと水洗いし、たっぷりの水に10分浸す。
- ②石附を取り除き細く刻む。
- ③フライパンにごま油を入れ、刻みにんにくを加えて火を付け、②を炒める。酒、砂糖、醤油の順に入れて味をからめる。最後にいりごまをふりかけて混ぜる。

<人参のナムル>

材料 人参 80g ・下味用砂糖大さじ1 ・ごま油 小さじ1 ・刻み生姜 ひとつまみ ・酒 大さじ2
塩 少々 ・白すりごま 小さじ1

作り方

- ①人参は1~1.5mmの細切り（なます切り）にし、下味用の砂糖をまぶしてしばらくおく。
- ②人参がしんなりしたら水気をしぼり、フライパンにごま油と刻み生姜を入れて火をつけ、人参を炒めて人参に少し火が通ったら酒を加えてフタをし、蒸し煮にする。
- ③塩で味を調え白すりごまを和える。

<ほうれん草のナムル>

材料 ほうれん草 200g ごま油 小さじ1 ・刻みにんにく ひとつまみ ・砂糖 大さじ1
酒 大さじ1 ・醤油 大さじ1/2

作り方

- ①ほうれん草は水洗いして軽くゆで、水に晒した後水気をしぼり4cmの長さに切る。
- ②フライパンにごま油と刻みにんにくを入れて火をつけ、ほうれん草を炒める。
- ③調味料で味をつける。

<牛肉の炒め物>

材料 牛肉（切り落としでよい）150g ・下味用塩コショウ 少々 ・ごま油 小さじ1
刻みにんにく ひとつまみ ・砂糖 大さじ1 ・酒 大さじ1 ・醤油 大さじ1
コチジャン 大さじ2

作り方

- ①牛肉を2cm幅に切り、塩コショウで下味をつける。
- ②フライパンにごま油 小さじ1と刻みにんにくを入れて火をつけ、牛肉を炒める。
- ③砂糖、酒、醤油で味を付け、コチジャンを加えて和える。

お子様と一緒に場合は
コチジャンを控える。

<キムチ>

一口大に切れているものはそのまま良い。
大きい場合は一口大に切る。

お子様と一緒に場合は省いてもよい。

★仕上げ★

- ①上記のナムルとうが仕上がったらご飯を器（口が広めの丼のようなものがよい。）に盛り、牛肉以外のナムルを飾りつける。（写真参考）
- ②真中に牛肉を盛り付け、中央に窪みをつけて生卵を落とす。
- ③きれいにナムルを飾ったが、スプーンなどでよくかき混ぜる。
- ④辛さが欲しい人はコチジャンを更に加える。

★石焼ビビンバにする場合

石鍋又はフライパン、土鍋などにごま油をたっぷり塗り熱くする。

ご飯を入れ、上記と同様に盛り付ける。プチプチと音がし、ご飯に少し焦げ目がつけば出来上がり。

※鍋が熱いので注意！！