



井物

あげ麩でビビンバ



【材料】	分量 (2人分)
あげ麩	1/2袋 (20g)
米	約1合強
水	160ml
焼き肉のタレ	40ml
ほうれん草	1/2束
もやし	1/2袋 (100g)
キムチ	100~150g
温泉卵	2個
<b>[A]</b>	
コチュジャン	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1
おろしにんにく	1/2片
<b>[B]</b>	
しょうゆ	小さじ1/2
ゴマ油	小さじ1/2
おろしにんにく	1/2片
<b>[C]</b>	
塩	ひとつまみ
ゴマ油	小さじ1/2

【調理方法】

1. あげ麩を5分程度ぬるま湯に浸し、ザルにあける程度に水気をきる。
2. 米、水、焼き肉のタレを加えてご飯を炊飯器で炊く。
3. ほうれん草は下ゆでし水気を切って3cm長さに切り、Bであえる。もやしもゆでて水気を切り、Cであえる。
4. フライパンにゴマ油を加え、1) のあげ麩を加え、混ぜ合わせたAで味を付ける。
5. ご飯が炊けたら、3) と4) 、キムチや温泉卵をのせる。