

★★★★ ビビンバ ★★★★★ 6人分

*** 材料 ***

	g	さじ
豚ひき肉	300	中パック
玉ねぎ (みじん切り)	120	1個
しょうが (みじん切り)	6	チューブ
にんにく (みじん切り)	3	チューブ
料理酒	12	大さじ1
三温糖	12	大さじ1
濃口醤油	12	大さじ1
ケチャップ	24	大さじ2
味噌	12	大さじ1
ごま油	適量	適量
もやし	300	1袋
人参 (千切り)	42	4分の1
ニラ (3cmくらい)	90	1/2束
ごま油	6	小さじ1
塩	0.6	小さじ2/1
上白糖	3	小さじ1
濃口醤油	12	大さじ1
白いりごま	適量	適量

*** 作り方 ***

- ① もやし、人参、ニラをシャキッとボイルし常温で冷ます。
- ② 水気が切れた野菜に、ごま油、塩、砂糖、醤油、ごまを加えて混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を入れ、しょうが、にんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、ひき肉を加えて炒める。残りの調味料を加えて炒める。
- ④ ナムル、肉そぼろを盛り付け、好みでご飯の上で混ぜて食べる。

★★★★ レバーのから揚げ味のアラカルト ★★★★★ 6人分

*** 材料 ***

	g	さじ	
豚レバー	270	1パック	
A	たまねぎ	30	4分の1
	生姜	6	チューブ
	濃口醤油	12	大さじ1
片栗粉	適量	適量	
米粉	適量	適量	
揚げ油	適量	適量	

*** 作り方 ***

- ① 豚レバーを水洗いする
- ② レバーにAで下味をつける
- ③ ②をザルにあげ、汁をしっかりきる
- ④ 片栗粉と米粉を混ぜ合わせ、③にまぶして揚げる
- ⑤ 調味料を火にかけて加熱し、タレを作り④をからめる

ケチャップだれ		
三温糖	6	小さじ1
ケチャップ	60	大さじ4
ソース	12	小さじ2

※ 玉ねぎはすりおろしてもいいし、短冊に切ってレバーと一緒に揚げてもおいしいです。すり下ろす場合はタレとしてお使いください。

味噌だれ		
三温糖	24	大さじ2
濃口醤油	6	小さじ2
味噌	18	大さじ1
白いりごま	6	小さじ1

カレー風味		
三温糖	18	大さじ1
濃口醤油	18	大さじ1
カレー粉	1.2	小さじ半分
水	適量	適量