

新ごぼうごはんのピビンバ



材料(1人分) 341kcal,4単位

精白米 70g	牛もも肉 15g	ぜんまい(水煮) 15g	大豆もやし 20g
新ごぼう 20g	こいくちしょうゆ 1.5g	人参 10g	ごま油 0.5g
干しいたけ 1g	さとう 0.5g	干しいたけ戻し汁 1g	しお 0.1g
干しいたけ戻し汁 88g	おろしにんにく 0.5g	こいくちしょうゆ 2.5g	糸唐辛子 少々
みりん 2g	植物油 0.5g	さとう 1g	コチュジャン
酒 2g	★	おろしにんにく 0.2g	(お好みで) 2g
うすくちしょうゆ 1g	チンゲン菜 20g	ごま油 0.5g	
おろししょうが 1g	☆		
しお 0.2g	ごま油 0.5g		
	しお 0.2g		

作りやすい量(2合分)

精白米 160g	牛もも肉 35g	ぜんまい(水煮) 35g	大豆もやし 45g
新ごぼう 45g	こいくちしょうゆ 3.5g	人参 25g	ごま油 1g
干しいたけ 3g	さとう 1g	干しいたけ戻し汁 3g	しお 0.3g
干しいたけ戻し汁 200g	おろしにんにく 1g	こいくちしょうゆ 6g	糸唐辛子 少々
みりん 5g	植物油 1g	さとう 3g	コチュジャン
酒 5g	★	おろしにんにく 0.5g	(お好みで) 5g
うすくちしょうゆ 3g	チンゲン菜 45g	ごま油 1g	
おろししょうが 3g	☆		
しお 0.5g	ごま油 1g		
	しお 0.5g		

つくり方

<新ごぼうごはん>

1. 精白米はよく洗米して、分量外の水に漬けておく。
2. しいたけはほこりを払ってから水に漬けて戻し、1/2に切ってから3mmの厚さに切る。(戻し汁はごはんと具に使うので取っておく。)
3. 新ごぼうはたわしでこすって泥と皮を削ぎ、5mmの大きさにささがきにする。
4. 炊飯窯に水を切った1・2・3・◆を加えて炊く。

<ピビンバの具>

1. ぜんまい(水煮)と★を鍋に入れて弱火で焦がさないように炊き、味がついたらぜんまいだけ鍋から取り出す。
2. 人参は皮を取ってから5mm角の拍子切りにし、分量外の水で竹串が通るくらいに茹で、ざるで湯を切ってから1の残った煮汁に加えて弱火で炊き味をつける。
3. チンゲン菜は根を切り落としてよく洗い、1cmの大きさに切り揃える。沸騰した分量外の水でさつと下ゆでし、水を切ってから、☆の調味料で和える。
4. もやしは洗って水を切り、平らな皿に並べてラップをし、電子レンジで30秒加熱する。取り出して水を切り、●の調味料を和える。
5. 牛肉はあらかじめ▲の調味料を混ぜ合わせ、味を馴染ませ、植物油を敷いて熱したフライパンで炒める。
6. 新ごぼうご飯が炊き上がったなら器に盛り付け、ごはんの上に1～5を盛り付け、上から糸唐辛子を飾り、お好みでコチュジャンを添える。



栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	341		9.4		4.2		63.8	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
	2.8	0	0.4	0	0.15	0.3(88g)	0.3	

* 計算せず