おすすめ

家の光レシピ

夏野菜ナムルのせビビンバ

～ 野菜も肉も一皿で！ピリ辛で食欲をそそる ～

＜調理＞●渡辺あきこ　『家の光』２０２５年6月号「家の光料理カード」掲載

材料（２人分）

温かいご飯……３００ｇ
牛ひき肉……８０ｇ
A
- しょうゆ……小さじ２
- 砂糖・ゴマ油・白すりゴマ……各小さじ１
- おろしニンニク……小さじ１／２

ピーマン……２個（７０ｇ）
ナス……１本（８０ｇ）
B
- ゴマ油……小さじ１
- 白すりゴマ……小さじ１／２
- 塩……少々

C
- ゴマ油・しょうゆ・白すりゴマ……各小さじ１／２

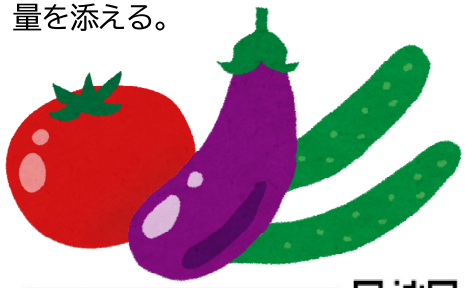
キュウリ……１／２本
ゴマ油　塩　コチュジャン

作り方

❶フライパンに牛ひき肉とAを入れて混ぜ、中火にかけてほぐしながら炒める。

❷ピーマンは千切りにしてさっとゆで、ざるに上げて冷ましBを混ぜる。ナスは縦半分にして斜め薄切りにし、さっとゆでて水けを絞り、Cを混ぜる。キュウリは斜め薄切りにして千切りにし、ゴマ油小さじ1でさっと炒め、塩少々をふる。

❸ご飯にゴマ油小さじ2を混ぜて器に盛り、①と②をのせ、コチュジャン適量を添える。



"ienohikari" 家の光 Twitter ツイッター