



おすすめ

家の光レシピー

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

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

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～

エネルギー
485kcal
塩分1.9g
調理時間20分



材料（2人分）

- 温かいご飯……………300g
牛ひき肉……………80g
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)
A [ゴマ油……………小さじ1
白すりゴマ……………小さじ1/2
塩……………少々
B [ゴマ油・しょうゆ・白すりゴマ
……………各小さじ1/2
C [キュウリ……………1/2本
ゴマ油 塩 コチュジャン

6月号好評発売中

作り方

- ①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。
- ②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。
- ③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。



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで

