

## とろたまそぼろビビンバ

## 餃子・たたき胡瓜

消費期限12/14(土)

調理時間  
約20分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
591kcal	27.9g	38.9g	31.6g	3.8g
アレルギー物質を含む食品	小麦乳成分	卵	そば落花生	えびかに
プルコギソース	●			
温泉卵		●		
餃子(ラー油付)	●			

下ごしらえ **A** **2** で使用する湯を沸かす。

## とろたまそぼろビビンバ

- 人参…細切り  
青菜…ざく切り
- 耐熱器に**1**、軽く洗ったもやしを入れて酒を振り、ふんわりとラップをかけて電子レンジで加熱し(目安として2人用約2分)、水気を絞り、**A**を加えてあえる。
- フライパンにごま油を熱して、ひき肉を炒め、火が通ったらソースを加えてからめる。
- 温かいご飯に**2**、**3**、温泉卵をのせる。

## 餃子

- フライパンに油を熱し、餃子を並べて中火で薄く焼き色をつける。
- A**の湯(餃子の高さの1/3の量)を加え、蓋をして蒸し焼きにし、水気がなくなったら蓋を取り、餃子の底がカリッとするまで焼き上げ、酢じょうゆを添える。

## たたき胡瓜

- 胡瓜…めん棒でたたく→ぶつ切り→ポリ袋に**B**と共にに入れて軽くもみ、しばらくおく  
めん棒で胡瓜の繊維を壊すようにたたくことで、味がなじみやすくなります。

## 材 料

	2人用	3人用
牛ひき肉	140g	210g
プルコギソース	1 1/3袋	2袋
<b>□</b> ごま油	大1/2	大2/3
もやし(冷蔵)	150g	200g
青菜(冷蔵)	1/5ワ	1/4ワ
人参(冷蔵)	30g	40g
<b>□</b> 酒	大1	大1 1/2
<b>□</b> さとう	小1	大1/2
<b>□</b> 塩	小1/3	小1/2
<b>A</b> <b>□</b> ごま油	大1	大1 1/2
<b>□</b> お好みでおろしにんにく	少々	少々
温泉卵	2コ	3コ

## 材 料

	2人用	3人用
餃子(ラー油付)	10コ	15コ
<b>□</b> 油	大1/2	大2/3
<b>□</b> 酢	適量	適量
<b>□</b> しょうゆ	適量	適量

## 材 料

	2人用	3人用
胡瓜(冷蔵)	1本	1本
<b>B</b> <b>□</b> 塩	小1/4	小1/4
<b>□</b> ごま油	少々	少々

◎電子レンジ調理は**500W**を目安にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。