

今回はオートミールでビビンバです。(ビビンバ=ビビンパブは韓国語で「混ぜる」「飯」という意味。)今回は大根をナムルにしました。食材一つずつは薄味ですが、全体的に混ぜて食べると薄味でもおいしく食べられます。

## オートミールでビビンバ



1人分 254kcal 塩分 0.8g

## 作り方



- ① ほうれん草はゆでて調味料で和える
- ② 人参・大根はそれぞれレンジで温めて調味料で和える (500W45秒)
- ③ ミンチ肉はフライパンで炒め、焼き肉のたれで味付けする
- ④ オールミールに水を加え蓋をせずにレンジで加熱する (500W1分30秒)
- ⑤ 好みでゴマを振りかけ、コチュジャンを添える
- ⑥ 全体を混ぜ合わせて食べる

### 材料 2人分

ほうれん草	1/2 束
・醤油	小 1/2
・鶏がらスープの素	一つまみ
人参	30g
・塩	一つまみ
・酢	小 1/2
ゴマ	少々

大根	50g
・塩	一つまみ
・鶏がらスープの素	一つまみ
豚ミンチ	100g
・焼き肉のたれ	小 1・1/2

### 1人分

オートミール	30g
水	60ml