



<材料>	およそ大人2人・子ども2人分
・ ご飯	人数分
・ 豚挽肉	130g
・ 生姜	少々 (1g)
・ にんにく	少々 (1g)
・ 醤油	7g
・ 砂糖	7g
・ 酒	5g
・ 豆もやし	80g
・ 人参	40g (1/4本)
・ ピーマン	45g
・ ごま油	4g
・ いりごま	3g
・ 塩	ひとつまみ (1g)
・ 醤油	3g

} A

} B

<作り方>

1. ご飯を炊いておく。
2. 豆もやしは2~3cm長さに切り、人参とピーマンは千切りにし、茹でて水気を搾ったら、調味料Bで和えておく。
3. フライパンで、豚肉とおろした生姜・にんにくを炒め、色が変わったら調味料Aで味付けをする。
4. 茶碗にご飯を盛り、②の野菜と③の肉をのせたらできあがり！

☆ 季節によって野菜を胡瓜や法蓮草等に変えて作ってみてください！

☆ お好みで目玉焼きをトッピングしたり、大人はコチュジャンやキムチなどを加えてもいいですね！