

## フライパンでもち麦ビビンバ

キムチと焼き肉の外で、簡単に味が決まります。一皿で、もち麦、肉、野菜、卵がとれて、栄養のバランスが良いメニューです。

### 《材料》（4人分）

|            |        |
|------------|--------|
| もちむぎ精麦入りご飯 | 700g   |
| 牛ひき肉       | 150g   |
| にんじん       | 50g    |
| もやし        | 150g   |
| 小松菜        | 80g    |
| キムチ        | 50g    |
| 塩          | 小さじ1   |
| ごま油        | 大さじ2   |
| 焼き肉のたれ     | 大さじ2～3 |
| たまご        | 2個     |



### 《作り方》

- ① ご飯は少しかために炊いておく。
- ② にんじんは3cmの細切り。もやしはざく切り、小松菜は3cmに切る。
- ③ フライパンでひき肉を炒め、底に広げる。上にご飯、にんじん、もやし、小松菜、キムチ、塩、ごま油の順番に入れてふたをする。中火のまま6～7分蒸し焼きにする。（焦げないように注意！）
- ④ 焼き肉のたれと溶き卵をまわし入れ、上の具とよく混ぜて完成。

このレシピは「ふくさき食の歳時記」に掲載されています。