



冬野菜のビビンバ

たっぷりの冬野菜をメインとしたビビンバはヘルシーで、色合いも食欲をそそります。特に冬野菜にはβ-カロテンやビタミンC・Eが多く含まれ、血行を良くして体を温め、免疫力アップや冷え性改善にも効果的です。

【作り方】

1. 京人参は千切りにし、フライパンにゴマ油を入れ炒め調味料を入れて味付けをしておく。
2. ホウレン草は茹でて水気を切り5cmの長さに切り調味料を混ぜておく。
3. パプリカは千切りにして調味料で和えておく。
4. 大根は千切り、ゴボウはさがきにしてアクを抜きそれぞれゴマ油で炒め、調味料で味をつけておく。
5. サーモンは1cm角に切り、調味料で和えておく。
6. ご飯を盛り付け、1~5をトッピングする。
7. 最後にキムチをのせて出来上がり。

【材料】 (2人分)

		(調味料)
京人参	1/3本	ゴマ油(大1) / 塩(小1) / 白ゴマ(適量)
ホウレン草	1/2束	ゴマ油(大1) / 塩(小1) / ニンニク(すり下ろし1/2片)
パプリカ	1/4個	ゴマ油(小1) / 鶏がらスープの素(小1/2)
大根	1/6本	ゴマ油(大1) / しょうゆ(大1) / 砂糖(大1)
ゴボウ	1/2本	ゴマ油(大1) / しょうゆ(大1) / 砂糖(大1)
サーモン (刺身用)	1/2冊	ゴマ油(大1) / しょうゆ(大1) / コチュジャン (小1)
キムチ	適量	
ご飯	2膳	