

ビビンバ

材料	分量(1人分)	切り方	調理方法等	備考
ごはん	茶碗1杯分		<p>A:</p> <p>① ほうれんそう・だいずもやしゆでる→冷却</p> <p>② 炒り卵つくる→冷却</p> <p>③ ①・②あわせる→調味</p> <p>B:</p> <p>油→しょうが・にんにく→ひき肉</p> <p>→にんじん・切干大根→ねぎ→調味</p> <p>C: みそだれをつくる</p> <p>※温かいご飯の上にA、B、C、白菜キムチを順に盛り付ける</p>	<p>調味量は目安なので、調整して下さい</p>
牛ひき肉	10g			
豚ひき肉	15g			
切干しだいこん	3g	4cm幅		
にんじん	10g	せん切り		
しょうが	0.5g	みじん切り		
にんにく	0.5g	みじん切り		
ねぎ	5g	小口切り		
油	0.3g			
三温糖	1g			
しょうゆ	1g			
だいずもやし	15g	4cm幅		
ほうれんそう	20g	2cm幅		
しょうゆ	0.8g			
鶏卵	20g			
塩	0.1g			
油	0.5g			
赤みそ	5g			
三温糖	1.5g			
酒	1g			
みりん	2g			
はくさい(キムチ漬け)	12g			

中華スープ

材料	分量(1人分)	切り方	調理方法等	備考
木綿豆腐		さいの目	(1) だし汁→にんじん→たまねぎ→キャベツ→ 豆腐→えのきだけ・チンゲンサイ→調味	
たまねぎ		スライス		
にんじん		細い短冊		
キャベツ		1.5cm幅		
かつおだし				
ベイリーフ				
しょうが		スライス		
うすくちしょうゆ				
清酒(本醸造酒)				
塩				
ごしょう				
ごま油				
葉ねぎ		1.5cm幅		