ビビンバ

材料（４人分）		切り方
米	720g	
サラダ油	3g	小さじ1
豚ひき肉	200g	
☆三温糖	14g	大さじ1と1/3
☆しょうゆ	36g	大さじ2
☆しょうが	4g	小さじ1
サラダ油	3g	小さじ1
たけのこ	70g	太せん
にんじん	70g	太せん
糸こんにゃく	70g	3㎝
★三温糖	10g	大さじ1
★みりん	12g	小さじ2
★しょうゆ	36g	大さじ2
★酒	7g	小さじ1
★ごま	10g	半ずり
★ごま油	4g	小さじ1
小松菜	120g	2㎝
もやし	250g	
サラダ油	3g	小さじ1
卵	200g	3つ分

作り方

①サラダ油で豚肉と☆を炒める。ごはんに混ぜる。
②サラダ油で卵を炒め、炒り卵を作る。ごはんに混ぜる。
③サラダ油で、たけのこ、にんじん、糸こんにゃくを炒め、★を入れる。
④ゆでたもやしと小松菜、ごまを入れて肉と卵が混ざったごはんの上にかけて完成。