

3/23 (木) フライパンでチーズビビンバ (ロク・ホンチュウさん)

(材料1人分)

ごはん：180g

〔 たまご：1個
サラダ油：大さじ1〔 にんにく：1かけ
たまねぎ：10g
ほうれん草：10g
にんじん：10g
ごま油：大さじ1A〔 コチュジャン：小さじ2
濃口醤油：小さじ2

塩こしょう：少々

ピザ用チーズ：30g

キムチ：30g

(トッピング)

韓国のり：少々

いりごま：少々

小ねぎ：少々

- ① にんにくはみじん切りにして、たまねぎは薄切りにし、ほうれん草とキムチは2～3cmのざく切りにする。にんじんは細切りにして、小ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、溶きたまごを入れて素早く炒め、全体が固まったら、いったん取り出す。
- ③ ②のフライパンにごま油を入れて、①のにんにくとたまねぎを炒め、香りが出たら、①のほうれん草とにんじんを入れて炒め、ある程度火が入ったら、ご飯と②のたまごを加えて、パラパラになるまで中火で炒めたら、Aを混ぜ合わせてから加え、塩こしょうをふって、全体に味がなじむまで炒める。
- ④ ③のフライパンの中央をあけ、そこにチーズを入れて、強火でしばらく蓋をしめ、チーズが溶けたら蓋を開けて、最後に①のキムチを入れ、チーズとご飯をよく絡める。
- ⑤ 器に④を盛り、韓国のりを細かく砕いてのせ、いりごまと①の小ねぎを散らす。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。