|  |  |
| --- | --- |
| 所属団体氏名 | 北の郷そば工房玉垣優子 (考案)渡辺和哉 (提出) |
| 料理名 | ビビンバ風そば |  |
|  | 材料名（４人分） | 分量 |
| 料理 | 合い挽き肉焼き肉のタレ（市販品）ごま油 | 200g大さじ 1小さじ１100g小さじ１小さじ 11 束大さじ 1小さじ 2小さじ 11 パック大さじ 120 ㎝大さじ 1大さじ１小さじ２小さじ２１個適量人数分適量 |
|  | 人参酢 砂糖 |
| 作り方 |
| ① フライパンにごま油と合い挽き肉を入れ炒める。酒•焼き肉のタレを加えて味を整える。② 人参を茹で、水分を切り、酢•砂糖で和える。③ 春菊は茹で、水分を切り、すりごま•砂糖•醤油で和える。④ もやしは茹で、水分を切り、塩昆布で和える。⑤ ゴボウはささがきにしてゴマ油で炒め、酒•砂糖•醤油を加える。⑥ ゆで卵は輪切りにする。⑦ 器にそばを盛り、トッピングの具材を彩り良く飾る。⑧ そばつゆを回しかけ、そばと具材を混ぜ合わせて召し上がれ。 |
|  | 春菊すりごま砂糖醤油 |
|  | もやし塩昆布 |
|  | ゴボウごま油酒砂糖醤油 |
|  | ゆで卵キムチ |
|  | そばそばつゆ |
| 備考 | ▶ビビンバは、韓国語でミックスライス（混ぜご飯）を意味します。▶彩り良く飾り付けた具材を、ご飯の代わりにもりそばと混ぜ合わせながら食します。 |