|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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１  100g  小さじ１小さじ 1  1 束  大さじ 1  小さじ 2  小さじ 1  1 パック  大さじ 1  20 ㎝  大さじ 1大さじ１小さじ２小さじ２  １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。 | | |