

料理名 : 韓国のご家庭料理「豆もやしごはん」

【材料】 2 人分

- ・豆もやし 1 袋
- ・お米 1.5 合
- ・豚肉 好みの分/挽き肉でも大丈夫

※'豆もやしごはん'ソース

- ーしょうゆ 大さじ 4
- ーごま油 若干
- ーにんにくおろし 若干
- ーネギ 若干
- ーごま油 若干
- ー唐辛子 好きな方は入れてください



※'豚肉味付け'

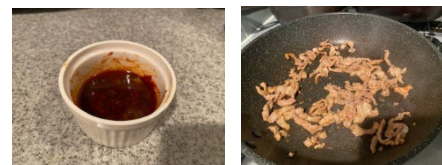
- ーしょうゆ 大さじ 2
- ー砂糖 大さじ 1

【出来上がり写真】



【作り方】

- ① お米を 30 分前に洗米をして水につけておきます。
- ② 豆もやしを綺麗に洗います。
- ③ 30 分前に洗米しておいたお米の上にもやしを載せて、お水は通常より少し減らして入れます。
炊飯器のコースを高速コースにして炊き始めます。
★高速コースがない場合は通常コースでも大丈夫です。
- ④ ごはんが出来上がる間に豚肉に味付けをします。
★お肉は豚肉であれば何でも大丈夫です！
※'にある材料とお肉を混ぜ混ぜしてしばらく置いときます。
- ⑤ 豆もやしソースを作ります。
※'にあるものを全部入れて混ぜておきます。
- ⑥ ごはんの炊き上がりまであと少しの時に、④で作っておいたお肉を焼きます。
- ⑦ お米が炊き上がったら豆もやしとご飯をよく混ぜてお皿に盛りつけます。
その後、お肉とソースを載せて完成です！
★好みによって目玉焼きを載せてもとてもおいしいです！



コメント(この料理に込めた思いなど自由に)

今回ご紹介したレシピは韓国の家庭料理の中でもかなり定番のレシピです。

簡単・おいしい・安い・ヘルシーという素敵な要素が揃っているレシピで、お店とかではなかなか食べられない料理なので、ぜひお家で作ってみてください！

名前: _____ 掲載時の名前(ニックネームなど) _____ ゆりゆり

年齢: _____ ご職業(学生,主婦,会社員など): _____