

JA 西条

第3回ときめきレシピコンテスト

応募作品

ぼんぼんずさん作♪

## ビビンバ風チャーハン



### 【材料】（2人分）

- 絹かわなす…70g   ○キャベツ…30g
- 玉ねぎ…20g   ○白ご飯…100g   ○鶏肉…70g
- コチュジャン…大さじ1/2   ○酒 大さじ1
- ケチャップ…大さじ1/2   ○砂糖 大さじ1/2
- ※ ○醤油…大さじ1/2   ○ごま油 小さじ1
- にんにくすりおろし 小さじ1/2
- しょうがすりおろし 小さじ1/2

### 【作り方】

- ①キャベツ、絹かわなす、玉ねぎ、鶏肉を切る。
- ②①で切った材料を炒める。10分蒸し焼き。
- ③②の中に白ご飯を入れ炒める。
- ④※でタレをつくる。
- ⑤③の中にタレを入れてからめる。
- ⑥盛り付け用の絹かわなすを型どり、3分茹でる。
- ⑦お皿に盛り付ける。

