

【自分で作ってみよう！韓国料理！】レシピ

豆もやしごはん



レシピ提供：全香美先生

🍃 コツ、ポイント

豆もやしの水分があるため、出汁は通常お米を炊く時より少なめ。炊飯器で炊いた豆もやしごはんは保温せず、食べきる分量に。

材料 作りやすい分量

米	2 合	▶ニラジャン(作りやすい分量)	
出汁	300ml	ニラ	50g
豆もやし	200g	醤油	60ml
牛ひき肉	100g	みりん	30ml
焼肉だれ	お好みで	砂糖	大さじ1
		酢	大さじ1
		ごま油	大さじ1
▶焼肉だれ(作りやすい分量)		にんにく	10g
醤油	100ml	すりごま、胡椒	適量
みりん	25ml		
砂糖	大さじ 2 強		
にんにくすりおろし	20g	▶仕上げ	
ごま油	大さじ 1 強	ごま油	小さじ1と 1/2
すりごま、胡椒	適量	韓国のり	10g

作り方

調理時間：約 60 分

1. お米を洗い、水気を切る。豆もやしも水洗いしひげ根を取る。
炊飯器に米、豆もやし、出汁を入れ普通に炊く。
2. フライパンに挽肉を加え炒め焼肉だれで味付けし、粗熱を取る。
3. 炊きあがった豆もやしごはんに挽肉、韓国海苔、ごま油を少々加えてよく混ぜる。
4. お好みでニラだれをかけて食べる。