



今月のレシピ



全局で放送！「おしえて先生」で紹介
～6月のテーマ「目の健康」レシピ～

🍳 しらすのビビンバ風炒飯

●材料(2～3人分)

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| ・しらす干し……………40g | ・ごま油……………大さじ1 |
| ・サラダほうれん草……………1袋 | ・焼肉のたれ……………大さじ1と1/2 |
| ・もやし……………1/2袋 | ・鶏がらスープの素(粉末)……………小さじ2/3 |
| ・にんじん……………1/4本(50g) | ・塩、黒こしょう……………少々 |
| ・白菜キムチ……………40g | ・白いりごま……………適量 |
| ・温かいごはん……………350g | |

●作り方

- ① にんじんを細切りにする。白菜キムチをざく切りにする。
サラダほうれん草は、4cm幅に切る。
- ② フライパンにごま油、しらす干し、にんじん、白菜キムチをいれ中火で炒める。
- ③ にんじんがしんなりしたら、もやしを加えサッと炒める。
焼肉のたれ、鶏がらスープの素を加えて混ぜる。
- ④ ご飯、サラダほうれん草を加え、炒め合わせたら、塩、黒こしょうで味を調え、ごまをふる。



料理研究家 寺田 真二郎

愛知県出身。時短テクや驚きのアイデアを活かした作りやすいレシピが好評な料理研究家。現在、NHK「ニュースシブ5時」出演中のほか、雑誌連載、レシピ開発やプロデュースなど幅広く活躍。