

# ミルクで焼きビビンバ



## 材料・分量(4人分)



## 作り方



- 牛乳 . . . . . 500ml
- 米酢 . . . . . 大 2 1/2
- お米 . . . . . 1 合
- もち麦 . . . . . 50g
- 挽肉 . . . . . 80g
- A { • 小松菜 or ほうれん草 . 80g
- もやし . . . . . 80g
- パプリカ (赤) . . . . 80g
- ゴマ油 . . . . . 大 2 1/2
- コチュジャン . . . . . 小 4
- **パルメザンチーズ** . . 大 3
- 塩 . . . . . 少々

- ① お米を研ぎ、もち麦と合わせます。
- ② カッテージチーズを作ります。牛乳を温めて酢を加えます。分離したら、キッチンペーパーを敷いたボウルでこし、チーズと乳清に分けます。
- ③ フライパンにゴマ油 1 を入れ、②の乳清を 300~350ml 入れます。強火で 15~20 分焦げ目がついたら火を止め蒸します。
- ④ Aの野菜を 5cm に切りレンジで蒸し、乳清、ゴマ油、パルメザンチーズで味付けします。
- ⑤ 挽肉をゴマ油で炒め、火が通ったらカッテージチーズを加え、塩で味付けします。
- ⑥ コチュジャンと乳清を合わせ、タレを作ります。
- ⑦ ご飯が炊けたら盛り付けて完成。

## ポイント

乳清でお米、もち麦を炊くことで、栄養価が高くなり甘さとコクが出ます。フライパンで焦げ目を付けて、石焼ビビンバ風にしました。もち麦の食感も楽しめます。お肉とカッテージチーズを合わせることで、ヘルシーにカルシウム、タンパクをUPさせました。