

ビビンバ

材料(4人前)

ご飯	4人分
人参	1/4本
もやし	1/3袋
ほうれん草	1/2袋
塩	少々
ごま油	少々
白いりごま	少々
牛バラ肉	200グラム
○コチュジャン	小さじ2
○料理酒	大さじ1
○上白糖	小さじ2
○ごま油	大さじ1
○しょうゆ	小さじ2
○おろしにんにく	少々

作り方

- ① 人参を千切りにし、柔らかくなるまで茹で、冷ましておく。
- ② ほうれん草をざく切りにして茹で、冷ましておく。
- ③ もやしをさっと茹で、冷ましておく。
- ④ 牛バラ肉を一口大に切る。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、④の牛肉を炒める。お肉に火が通ったら、○印の調味料を入れ、さらに炒める。
- ⑥ ①の人参と②のほうれん草、③のもやしを塩、ごま油、白いりごまで和える。
- ⑦ お皿に1人前のご飯を敷き、⑥の野菜をのせ、さらに⑤のお肉をのせたら完成です♪