ビビンバ

甘



材料 (米2合分)

米	2合
にんじん	1/2本
もやし	1/2袋
ほうれん草	1/2束
牛カルビ肉	100g
焼き肉のたれ	大さじ2
ごま油	大さじ2
温泉卵	1個
白炒りごま	適量
コチュジャン	適量
(A)	
塩、砂糖	各小さじ1/4
ごま油	小さじ1
おろしにんにく	少々
(B)	
塩	小さじ1/4
ごま油	小さじ1/2
おろしにんにく	少々
すりごま	小さじ1
(C)	
ごま油、しょうゆ	各小さじ1/3
おろしにんにく	少々
塩、砂糖	各小さじ1/4
すりごま	小さじ1

作り方

1. にんじんはせん切りにしてさっとゆで、水けをきり、Aの調味料を加えてあえる。
2. もやしはゆでて水けをきり、Bの調味料を加えてあえる。
3. ほうれん草はゆでて水にとって冷まし、水けをしっかりきって食べやすい長さに切る。Cの調味料を加えてあえる。
4. 牛カルビ肉は1幅に切って焼き肉のたれをからめ、汁が少なくなるまで弱火で炒め煮にする。
5. あらかじめ専用土鍋で炊いておいたごはんの蓋をあけ、ごま油をかけて軽く混ぜ合わせ、1～(4)の具材をバランスよく盛り付ける。
6. 中心に温泉卵を割り入れて白ごまをふり、コチュジャンを添える。

ごま油が味の決め手。栄養のバランスもよい一品です

監修 島本美由紀