

ビビンバ



ごま油が味の決め手。
栄養のバランスもよい一品です

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1cm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。