



ビビンバ



(3人分)

ナムル

材料

ほうれん草 1/2束
もやし 1/2袋
人参 1/3本
塩 少々

A { 鶏ガラスープの素 小さじ1/2
ごま油 大さじ1と1/2
おろしにんにく 小さじ1/2
しょうゆ 大さじ1

- ① ほうれん草は3cm幅に切る。
人参は千切りにする。
- ② ^{なべ}鍋に湯をわかし、少し塩を入れる。
人参、もやし、ほうれん草の
順番で入れ、1分間ゆでる。
- ③ ゆでた材料をざるにあげ、
水で冷やしてしぼる。
- ④ しぼった材料に調味料Aをまぜる。

牛肉

材料

牛肉のうす切り 200g
ごま油 適量
焼肉のたれ 大さじ2

- ① フライパンにごま油を引き、
牛肉を炒^{いた}める。
- ② 油が出てきたらペーパーでふく。
- ③ 肉に火が通ったら、焼肉のたれを
からめながら焼く。

➡ 2枚目に続く

錦糸卵

材料

B	卵	1こ
	砂糖	小さじ1
	塩	少々
	油	適量

- ① Bをよく溶いておく。
- ② フライパンを熱して薄く油を引く。
Bを半分入れたらすぐに
フライパンをまわしてBを広げる。
- ③ 表面が乾いてきたら、菜箸を入れ
ひっくり返して裏も焼く。
- ④ 焼けたら皿に出しておき、
残り半分も同じように焼く。
- ⑤ 焼けた卵を三つ折りにし細く切る。

タレ

材料

おろしにんにく	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
コチュジャン	大さじ1
ごま油	小さじ1
すりゴマ	大さじ2

- ① すべて鍋に入れて火にかける。
- ② 沸騰したら火を止める。

どんぶりにごはんを盛って、
ナムル、牛肉、錦糸卵を盛りつける。
上からタレをかけたら…完成！！

