# 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