

ビビンバ

材 料	分量4人分 g
牛肉	120
酒	小さじ1弱
こいくちしょうゆ	大さじ1弱
ごま油	小さじ1弱
さとう	大さじ2分の1
酢	小さじ2分の1
にんにく	2分の1片
土しょうが	5
ねぎ	5
もやし	80
ほうれん草	80
にんじん	30
たまご	3こ
炒め油	小さじ1

給食で好評の韓国料理です。牛肉に下味をつけるなど手間は少しかかりますが、その分おいしく仕上がります。家庭では錦糸たまごにしてもいいです。



作り方

1. たまごは、割りほぐす。油を熱し、塩、さとう少々を加えて、いりたまご、または、錦糸たまごにする。
2. 調味料(酒、しょうゆ、ごま油、さとう、酢)をあわせたなかに、すりおろしたにんにく、しょうがを加え牛肉を漬け込む。しばらく漬け込んだら、汁ごと牛肉を炒める。みじん切りのねぎを加える。
3. もやし、ほうれん草は2~3cmの長さに切り、別々にゆでる。にんじんは細切りにしてゆでる。これらの水気をきってからあわせ、ごま油少々、こいくちしょうゆ少々で下味をつける。
4. ごはんに、牛肉、野菜、たまごを彩りよく盛りつける。