

ビビンバ レシピ

エネルギー：187kcal/人

材料 (切り方)	分量 (4人分)	作り方	
牛肉小間切れ	200g	① フライパンで牛肉とつきこんにゃくを炒めて、 ④で味付けする。	
つきこんにゃく (湯通ししておく)	120g		
おろししょうが	チューブ1センチくらい		② もやし・にんじん・ほうれん草・黄パプリカを ゆでて、冷ましておく。
おろしにんにく	チューブ2センチくらい		
三温糖 (上白糖でもOK)	③ 大さじ2	③ ②の野菜を、③の調味料で和えて、 ナムルを作る。	
濃口しょうゆ	小さじ1強		
淡口しょうゆ	小さじ1+1/3	④ 器にごはんをよそい、①③を盛り付けて 出来上がり♪	
もやし	160g		
にんじん (太めの千切り)	中1/4本		
ほうれん草 (3センチ幅)	160g (1束くらい)		
黄パプリカ (千切り)	1/4個		
焼肉のたれ	大さじ1		
さとう	大さじ2		
淡口しょうゆ	小さじ1		
濃口しょうゆ	⑤ 小さじ2		
塩	ひとつまみ		
豆板醤	少々 (お好みで)		
ごま油	小さじ1/2		

具材はお好みでOK!
お肉にたけのこを混ぜたい
ナムルにぜんまいを混ぜたい
炒り卵や温泉卵をトッピング
するものおススメです!

