

# ビビンバ レシピ

エネルギー：187kcal/人

| ざいりょう き かた<br>材料 (切り方)          | ぶんりょう にんぶん<br>分量 (4人分) | つく かた<br>作り方   |
|---------------------------------|------------------------|--|
| きんぐこ まき<br>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、<br>④で味付けする。<br>② もやし・にんじん・ほうれん草・黄パプリカを<br>ゆでて、冷ましておく。<br>③ ②の野菜を、⑥の調味料で和えて、<br>ナムルを作る。<br>④ 器にごはんをよそい、①③を盛り付けて<br>出来上がり♪ |
| ゆどお<br>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            |  |
| おろしにんにく                         | チューブ2センチくらい            |  |
| さんおんとう じょうはくとう<br>三温糖 (上白糖でもOK) | ① 大さじ2                 |  |
| こいくち<br>濃口しょうゆ                  | 小さじ1強                  |  |
| うすくち<br>淡口しょうゆ                  | 小さじ1+1/3               |  |
| もやし                             | 160g                   |  |
| ふと せんぎ<br>にんじん (太めの千切り)         | ちゅうほん<br>中1/4本         |  |
| そう はば<br>ほうれん草 (3センチ幅)          | 160g (1束くらい)           |  |
| き せんぎ<br>黄パプリカ (千切り)            | 1/4個                   |  |
| やまにく<br>焼肉のたれ                   | おお<br>大さじ1             |  |
| さとう                             | おお<br>大さじ2             |  |
| うすくち<br>淡口しょうゆ                  | こ<br>小さじ1              |  |
| こいくち<br>濃口しょうゆ                  | こ<br>小さじ2              |  |
| しお<br>塩                         | ひとつまみ                  |  |
| とうばんじゃん<br>豆板醤                  | しょうしょう この<br>少々 (お好みで) |  |
| あぶら<br>ごま油                      | こ<br>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!**

