

ビビンバ



材料【4～5人分】

牛肉	250 g	もやし	250 g
ぜんまい（水煮）	50 g	人参	中1/2本
にら	50 g	しいたけ（干し）	2枚
いりごま	2.5 g	サラダ油	適量
おろし生姜	適量	にんにく	適量
濃口醤油	大さじ2	薄口醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1	酒	小さじ1
豆板醤	1 g	ごま油	小さじ1/2
ごはん	適量		

～作り方～

- ①牛肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ②干しいたけは水で戻し細切り、人参は干切り、にらは約2 cmの長さに切っておく。
- ③ぜんまいは食べやすい長さに切り、湯通ししておく。
- ④もやしはきれいに洗って湯通ししておく。
- ⑤フライパンに油を入れ熱し、牛肉とおろし生姜、にんにくを色が変わるまで炒める。
- ⑥干しいたけ、ぜんまい、人参の順に加えてさらに炒める。
- ⑦調味料を入れてよく混ぜ、もやしとにらを加えて、さらに炒める。
- ⑧材料に味がしみこんだら、いりごまとごま油を入れて香りを付け仕上げる。
- ⑨ごはんの上に盛りつける。



ビビンバのビビムが「混ぜ」パプが「飯」という意味です。
家では真材を分けて、もやしや人参、そしてほうれん草などを加えて
ナムル味にし、盛りつけると見た目がきれいですよ。