

ビビンバ

【1人分:551kcal】



材料(4人前)

米 2カップ
 牛バラ肉 200g
 人参 50g
 ほうれん草 140g
 もやし 160g
 にんにく 5g
 中華味 2g
 砂糖 小さじ1と1/3
 酒 大さじ1/2
 しょうゆ 大さじ1と2/3
 みりん 小さじ1と1/3
 ごま油 大さじ1弱
 白ごま 小さじ1と1/3

作 り 方

- ①ご飯は普通に炊く
- ②牛肉は2～3cmの薄切りにして茹で流水で冷ます
- ③人参は線切り、ほうれん草は3～4cmの長さに切る
- ④③ともやしをそれぞれ茹でて冷ます
- ⑤にんにくはすりおろす
- ⑥ごま油以外の調味料と⑤を鍋に入れ加熱し冷ます
- ⑦⑥にごま油と白ごまを混ぜて②と④を和える
- ⑧丼にご飯を盛りつけ⑦を載せる

～POINT～

牛肉は茹でた後、流水で流すとアクと脂を減らす事ができる