

|| ビビンバ丼 ||



韓国語でビビンバの
ビビンは「混ぜ」
バは、「ごはん」を
意味します。
肉・野菜・ごはんが
そろったビビンバ丼は、
お手軽お助け料理です。

…作り方…

1

油をひいたフライパンに
牛豚合挽肉を入れ弱火で炒め、
Aで味付けする。
卵はゆで卵にし、半分に切る。



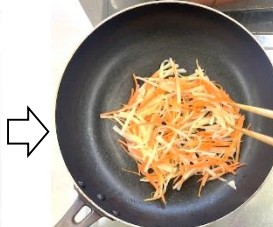
2

ほうれん草はゆでてカット、もやしはひげを取りさつ
とゆでる。水菜はよく洗いカットする。



3

人参と大根はせん切りにし、
油小さじ1でさっと炒める。



4

②～③をBの調味料でさっくり和える。

5

ご飯の上に①と④を乗せ、コチュジャンを添えて
できあがり。

…材料 (4人分) …

○ごはん 600g
○牛豚合挽肉 160g
○卵 2個
○ほうれん草 80g
○もやし 80g
○水菜 80g
○人参 40g
○大根 80g
○油 適量
○コチュジャン 適量

A

○オイスターソース 小1.5
○酒 小1.5
○砂糖 小1.5
○しょうゆ 小1.5

B

○しょうゆ 大1
○ごま油 大1
○砂糖 小1/2
○塩 小1/4
○にんにく（おろす） 1片
○いりごま 小1
○とりガラスープ素 小1