



## ビビンバ風どんぶり



### ☆☆ワンポイント☆☆

ご飯の上に、野菜や肉、卵などをのせて、混ぜ合わせて食べる韓国料理「ビビンバ」をイメージした料理です。

具に豆板じゃんを加えることでピリッと辛い仕上がりで、食欲が増す味付けになっています。



### 【材料】(4人分)

ご飯	880g	
牛肉(スライス)	120g	
しょうが	少々	
サラダ油	小さじ1/2	
A	酒	小さじ1弱
	しょうゆ(こいくち)	小さじ1と1/2
	豆板じゃん	少々
もやし	80g	
ほうれんそう	85g	
B	砂糖	小さじ1/3
	しょうゆ(こいくち)	小さじ1
	豆板じゃん	少々
サラダ油	小さじ1/2	
〈いり卵〉		
鶏卵	2個	
C	砂糖	小さじ1強
	塩	少々
	サラダ油	小さじ1と1/2

### 【作り方】

- ① しょうがはみじん切り、もやしは荒切りにする。ほうれんそうは3cmに切り、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ② サラダ油を熱し、しょうが、牛肉を炒め、あく、油をとる。
- ③ Aで調味し、取り上げる。
- ④ サラダ油を熱し、もやしを炒め、余分な水分を取り除く。
- ⑤ Bで調味し、ほうれんそう、③を加えて炒める。
- ⑥ 卵を溶きほぐし、Cで調味する。
- ⑦ サラダ油を熱し、⑥を流し入れ、いり卵を作る。

※ ご飯の上に、ビビンバの具、いり卵をのせて食べます。