

牛肉と彩り野菜のビビンパ

<材料> 2人分

牛薄切り肉	120g	ほうれん草	80g
焼き肉のたれ	大さじ2	ごま油	小さじ1/2
ごま油	小さじ1	塩	少々
		おろしにんにく	少々
		白すりごま	小さじ1/2
大豆もやし	100g		
ごま油	小さじ1	ご飯	茶碗2杯分
塩	ひとつまみ	温泉卵	2個
おろしにんにく	少々	キムチ	30gくらい
白すりごま	小さじ1	コチュジャン	小さじ1くらい
にんじん	70g		
ごま油	小さじ3/4		
塩	ひとつまみ		
おろしにんにく	少々		
白すりごま	小さじ1/2		



<作り方>

1. 温泉卵を作る。鍋に1ℓの水を沸騰させる。冷蔵庫から卵を取り出す。
200ccの水を加え、静かに卵を入れ、蓋をして20分おく。
取り出し、生卵を割る要領で割る。
2. 牛肉は1cm幅に切り、焼き肉のたれをもみ込み、10分おく。
フライパンにごま油を熱し、牛肉を入れ、強火で炒める。
3. 大豆もやしは熱湯で茹で、熱いうちに味つけをする。
4. にんじんは4cm長さの千切りにする。さっと茹で、熱いうちに味つけをする。
5. ほうれん草は塩茹でし、水につける。
水気を絞り、4cm長さに切り、味つけをする。
6. 器にごはんを平らに盛り、彩りよく盛りつける。

<MEMO>

- ・ぜんまい、ズッキーニ、大根（酸味を効かせて）等も合います。