



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



関西スーパーオリジナルブランド牛「えびの黒牛」で

焼肉ビビンバ



一人あたりのエネルギー 666kcal	食塩相当量 4.9g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

牛肉 バラカルビ 焼肉用	100g
あたたかいご飯	200g
にんじん	1/4本
もやし	1/2袋
にら	1/2束
白菜キムチ	30g
市販の温泉玉子	2個
焼肉のたれ	大さじ1
牛脂	適量 (2g)
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2
塩	少々
白炒りごま	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
B コチュジャン	大さじ1
すりごま(白)	大さじ1
ごま油	小さじ1
おろしにんにく	少々

■作り方

- ① にはら3cmの長さに切る
- ② にんじんは皮を剥き、せん切りにする
- ③ 鍋に湯を沸かし②を入れて柔らかくなったら、もやしと①を加えてザルに取って湯切りをし、流水で冷まし、水分をしっかりと絞り、混ぜ合わせたAを加え和える
- ④ フライパンに牛脂を溶かして牛肉を両面焼き、火が通ったら焼肉のたれを絡める
- ⑤ 丼にご飯を盛り、③、④、キムチ、温泉玉子をのせ、混ぜ合わせたBをかけていただく

cooking memo