

ビビンバ



＜材料（5人分）＞

・牛肉（薄切り）	250g	・ガーリックパウダー	小さじ 1/2
・にんじん	50g	・上白糖	大さじ 1
・たけのこ水煮	150g	・酒	小さじ 1/2
・糸こんにゃく	200g	・うすくちしょうゆ	大さじ 1
・ピーマン	50g	・ごま油	小さじ 1/2
・いりごま	小さじ 3		
		・卵	2個
・ごはん	適量	・油	適量
		・きざみのり	適量

＜作り方＞

1. 牛肉は食べやすい大きさに切る。にんじん・ピーマンは千切りに、たけのこ・糸こんにゃくは食べやすい大きさに切る。
2. 糸こんにゃくは下茹でしておく。
3. フライパンに薄く油をひき、薄焼き卵を作る。焼きあがったら細く切り、錦糸卵にする。
→しばらく冷ましておく。
4. 別のフライパンにごま油をひき、牛肉を入れて炒める。
5. 牛肉に火が通ったら、にんじん、たけのこ、糸こんにゃく、ピーマンを入れて炒める。
6. ガーリックパウダー、上白糖、酒、うすくちしょうゆを加えてしっかり火を通す。最後にいりごまを加えて炒める。
7. ご飯の上に牛肉の炒め物、錦糸卵をのせて、仕上げにきざみのりをかけたら完成！

～献立例～

- ★ビビンバ
- ★ほうれんそうともやしのナムル
- ★わかめスープ
- ★牛乳

