

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                     |  |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--|
| 料理名          | フライパンで作るかんたん石焼き風ビビンバ                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                     |  |
| おすすめ品種       | 栃木県産 コシヒカリ                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                     |  |
| 写真           |                                                                                                                                                                                         |                                                     |  |
| 材 料<br>(4人分) | 1 牛肉 400g<br>2 ホウレンソウ 1束<br>3 豆もやし 1袋<br>4 韓国のり 1パック<br>5 温泉たまご 4個<br>6 米 2合                                                                                                                                                                                              | 7 焼き肉のタレ 適量<br>8 コチュジャン お好み量<br>9 ごま油 適量<br>10 油 適量 |  |
| 作り方          | 1 お米を炊く。<br>2 にんじんは千切り、ほうれん草は3cmほどに切る。豆もやしはひげ根を取り除く。ほうれん草と豆もやしは下茹でする。<br>3 ボウルに牛肉と焼き肉のタレを入れ、タレをなじませる。<br>4 フライパンに油を入れて中火で牛肉を炒め、火が通ったら皿に移す。同じフライパンにごま油を入れて野菜類を炒め、塩少々で味を調え、皿に移す。<br>5 ご飯を少し炒め、その上に4で炒めた野菜と牛肉を盛り付ける。さらに温泉たまご、コチュジャン、韓国のりを添えてできあがり。<br>6 テーブルで各自の皿へ取り分けていただく。 |                                                     |  |
| 工夫したポイント     | ・ご飯の上に具がのせづらいので、平らになるように盛り付けする。<br>・にんじんは炒めるだけだと固いので、にんじんも下茹でするとさらに良い。                                                                                                                                                                                                    |                                                     |  |