

フライパンでビビンバはこだて風

エネルギー (1人前) 494kcal



【材料2人分】

- ・牛スライス 100g
- ・モヤシ 1袋
- ・ニラ 2束
- ・ピーマン 1個
- ・キャベツ 200g
- ・ニンジン 20g
- ・ごま油 小さじ1
- ・塩 適量
- ・韓国のり 適量

つけダレ

- ・コチュジャン 小さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・醤油 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1
- ・おろしニンニク 少々

- ・ご飯 300g
- ・蒸し用の水 小さじ1

ナムル味つけ

- ・一味とうがらし 小さじ1
- ・白いりごま 小さじ1
- ・ごま油 小さじ2
- ・塩 少々

ピーマン モヤシ 味つけ

- ・ごま油 小さじ1
- ・塩 適量
- ・白すりごま 適量



フライパンでビビンバはこだて風

① 牛肉スライス 1cm幅 ニラ 長さ5cm
ピーマン 千切り ニンジン 千切り キャベツ 食べやすい大きさ



フライパンでビビンバはこだて風

② つけダレを和えて、牛肉を漬ける。



③ キャベツとニンジンに塩を振る。



フライパンでビビンバはこだて風

- ④ フライパンにごま油を入れ、ニラを炒め塩で味つけし、皿に取り出しておく。



- ⑤ 同じフライパンに、ピーマンとモヤシを混ぜらないように入れる。水（小さじ1）を全体にふりかけて、ふたをして蒸し焼きにする。



フライパンでビビンバはこだて風

⑥ 火が通ったら、ごま油・白すりごま・塩で味つけをして、皿に取り出しておく。



⑦ 同じフライパンで牛肉を炒め、皿に取り出しておく。



フライパンでビビンバはこだて風

- ⑧ 塩を振っておいたキャベツとニンジンを水洗いして、さらに水気を絞る。
ナムル調味料（一味・ごま油・白いりごま・塩）で味つけをする。



- ⑨ 同じフライパンにご飯を広げ入れて、
少し色がつくまで中火で炒める。



フライパンでビビンバはこだて風

⑩ ご飯を平らに盛り付け、すべての具と韓国のりを乗せたら完成。

