

ビビンバ



ビビンバは韓国の混ぜご飯のこと。

ご飯にナムル、味付けした肉、卵、キムチなどをのせ、コチュジャンで味付けして食べます。

材料：2人分 (22cmフライパン)

<焼肉>

牛肉切り落とし-----200g

すりおろししょうが・

すりおろしにんにく-----各小さじ1/2

しょうゆ・砂糖-----各小さじ2

ごま油-----小さじ1

<にらともやしのナムル>

にら-----1/2ワ

もやし-----100g

すり白ごま・ごま油-----各小さじ2

塩-----ひとつまみ

ご飯・キムチ・卵黄・コチュジャン・白粒ごま-----各適量

作り方：

1. ナムルを作る。フライパンに湯を沸かし、にらともやしを一緒にさっと茹でる。
水で冷やして水気をしぼり、すり白ごまと調味料で和える。
2. 肉を焼く。フライパンに肉と生姜、にんにく、調味料を入れてもみこむ。
そのままフライパンを火にかけ、肉の色が変わるまで焼く。
3. 器にご飯と焼肉、ナムルを盛り、キムチ、卵黄、コチュジャンを添えて白粒ごまをふる。