

Let's cooking!

～おうちごはんを楽しもう～

【ビビンバ～給食風～】

(材料5人分)



肉炒め



ナムル

爪が伸びていないか、時計などは外したかを確認し、**しっかりと手洗い**をしてから作業を始めましょう!



- 牛小間切れ肉・・・250g
- 酒・・・大さじ1
- ぜんまい水煮・・・70g
- たまねぎ・・・中 1/2 個
- にんにくすりおろし・・・小さじ1/2
- ねぎ・・・10cm分
- サラダ油・・・小さじ2
- ☆コチュジャン・・・小さじ1
- ☆さとう・・・大さじ1
- ☆しょうゆ・・・大さじ2
- ☆酒・・・小さじ2
- もやし・・・1袋
- こまつな・・・2株
- にんじん・・・3cm分
- ◇白ごま・・・大さじ1
- ◇ごま油・・・小さじ1
- ◇さとう・・・大さじ1
- ◇しょうゆ・・・大さじ1

(作り方)

- ① 牛肉に酒をふっておく。
- ② ぜんまい水煮は洗って3cmに切る。たまねぎはスライス、ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくとねぎを炒める。
- ④ ③に①の牛肉を加えて炒めて火が通ったら、たまねぎとぜんまいを加えてさらに炒め、☆の調味料で味をととのえる。
- ⑤ こまつなは3cmにカット、にんじんは干切りにし、もやし、こまつな、にんじんをそれぞれ茹でて水にとって冷まし、◇の調味料で和える。
- ⑥ ④の肉炒めと⑤のナムルをご飯の上に盛りつけてできあがり!

