

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!

