

# ビビンバ

材料	1人分(g)
精白米	80
牛肉	30
ぜんまい水煮	15
サラダ油	0.5
もやし	30
ピーマン	6
にんじん	20
切干大根	2
ごま	2
さとう	3.6
濃口しょうゆ	7.2
ごま油	1
酒	1



## 作り方

- ①牛肉は一口大に切る。ぜんまい・もやしは3cmの長さに切る。ピーマン・にんじんは千切りにする。
- ②ぜんまい・もやし・にんじんは塩ゆでにする。  
切干大根は水でよくもみ洗いし、30～40分ぬるま湯につけて戻し、長ければ切り、ゆでておく。
- ③さとう・濃口しょうゆ・ごま油・酒を混ぜ合わせ、火を通しておく。
- ④サラダ油を熱し、牛肉を炒め、切干大根・ぜんまい・ピーマンを炒め、③を加えて味付けし、釜に火を付けたまま、にんじん・もやし・ごまを加えて混ぜ合わせる。ご飯に盛り付けて出来上がり。