

ビビンバ

材料 (4人分)

	・ごはん	4人分
[卵	3個
	砂糖	小さじ1
	・牛肉	250g
A {	おろししょうが	少々
	おろしにんにく	少々
	砂糖	大さじ2
	濃口醤油	大さじ1.5
	・サラダ油	適量
	・にんじん	30g
	・小松菜	110g
	・もやし	160g
B {	砂糖	大さじ1
	薄口醤油	大さじ1
	ごま油	小さじ1
	白ごま	小さじ1

作り方

1. 卵に砂糖を加えて溶きほぐし、炒り卵にする。
2. 牛肉に A で下味をつけ、フライパンにサラダ油を熱し、炒める。
3. にんじんはせん切りにする。
4. にんじん、小松菜、もやしをそれぞれ茹でて水気を絞る。
5. 小松菜は2cm長さに切る。
6. ボウルに B を合わせて、野菜と炒り卵を加えて和える。
7. ごはんの上に2と6を盛り合わせる。

