

《材 料》(2人分)

麦ごはん	300g
大豆もやし	40g
にんじん	20g
牛肉薄切り	60g
しょうゆ	大さじ1/2強
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
ほうれん草	100g
すりごま	大さじ1
しょうゆ	小さじ1強
ごま油	小さじ2/3
ぜんまい水煮	40g
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1/3
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
白炒りごま	小さじ1
焼きのり	1/2枚

# ビビンバ

《作 り 方》

大豆もやしはひげ根を取り、2つに切ってゆでる。  
にんじんはせん切りにして、さっとゆでる。

牛肉は繊維にそってせん切りにし、Aに漬け込む。  
ほうれん草はゆでて3cmに切り、Bをかけておく。

ぜんまいはさっとゆでて3cmに切り、ごま油で炒めて、Cで味付けする。

牛肉はつけ汁ごと炒り煮する。

ご飯の上に具を並べ、白ごまと細切りにしたのりをかける。

