

石焼きビビンバ

材料 (2人分)

牛薄切り肉 200g 焼肉のタレ適量
卵 1個 白米お茶碗 3~4杯
コチジャン 適量

■ ナムル

ほうれん草 1/2袋 だし醤油適量
にんじん 1/3本 白ごま適量
ごま油大さじ1弱 もやし 1/2袋
ガーリックパウダー適量 塩少々



作り方

1



ナムルを準備する(市販でもよい)

2

ほうれん草は、茹でて3cmくらいの大きさに切る
水気を絞って軽くだし醤油をかけておく

3

にんじんは、長さ3cmに細切り、水から茹でて沸騰したらザルにとる
熱いうちに塩をふってごま油をまぶし、白ごまをふる

4

もやしは、さっと茹でてザルにとり、水気をとる
塩、ガーリックパウダー、ごま油をまぶす

5

肉を食べやすい大きさに切る

6

ご飯の量と合うフライパン(写真は直径22cm)で、半熟目玉焼きを作ってとりだす

7

そのフライパンに油を足して切っておいた肉をほぐしながら焼いていく

8

ほぼ火が通ったところで焼肉のタレを多めに入れ、からめて火が通ったら肉をとりだす

9

フライパンは洗わずに弱火にしてご飯を入れる手早く混ぜてからご飯を平らに敷きつめる

10



手早くナムル、肉、卵を盛り付けて火から下ろしてテーブルへ

11

コチジャンをお好みの量入れ、全体を混ぜてから器によそっていただく