

## かんたんピビンバ

／つくってみよう！／

### きゅうじつ 休日かぞくごはん



りょうりけんきゅうか  
料理研究家  
コウケンテツ

#### ざいりょう 材料 (2人分)



ぎゅう 牛きりおとし肉 150グラム  
 にく 150グラム  
 あたたかいごはん 2人分  
 こまつな 1かぶ  
 もやし 1/2ふくろ  
 にんじん 1/3本

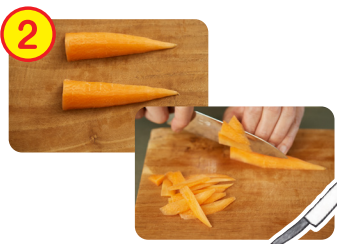
この ※ 好みで白菜キムチ、卵黄 (たまごのきみ)、かんこくのり  
 ※ ごま油、塩 適量

たれ  
 ●しょうゆ 大さじ1と1/2  
 ●さとう 大さじ1  
 ●さけ 大さじ1  
 ●ごま油 大さじ1  
 ●にんにくのすりおろし 1/2 かけ  
 ●しょうがのすりおろし 1/2 かけ

#### つく かた 作り方



1 たれをまぜて、牛肉とからめます。



2 にんじんは皮をむいて、たて半分に切ってから、うすいななめ切りにします。



3 こまつなは4~5センチに切ります。



4 たいねつ皿にもやし、こまつな、にんじんを広げ、ラップをかけて電子レンジで2分ほどチンして取り出し、そのまま冷まします。



5 あらねつがとれたら水けをしぼってポウルに入れ、塩少々をまぜます。



6 5 にごま油大さじ1をまぜます。



7 フライパンに、たれをからめておいた牛肉を入れて中火にかけ、ほくしながら、肉の色が変わるまでいためます。



8 うつわにごはんを入れて、6と7をのせます。お好みで卵黄、キムチ、かんこくのりをのせてできあがりです！