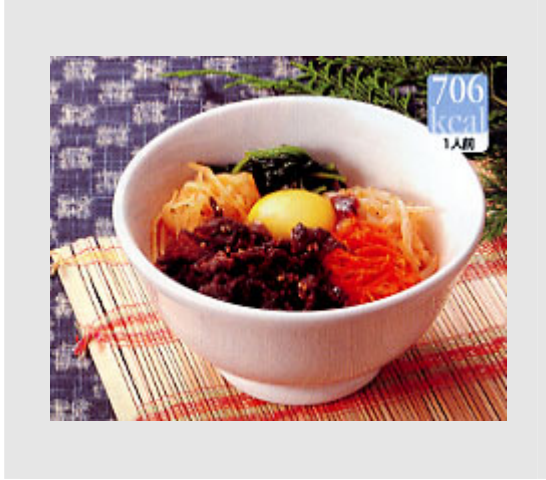


## ビビンバ



### 材料 4人分

上州牛もも肉薄切り・・・200g  
(にんにく・葱・ごま・醤油・砂糖・酒)  
ご飯・・・ご飯茶碗4杯分  
もやし・・・200g  
大根・・・150g  
人参・・・80g  
ほうれん草・・・1/2束  
卵黄・・・4個

#### [調味料]

コチジャン・・・適量  
塩・コショウ・・・適量  
ごま油・・・適量  
白ごま・・・適量

### 作り方 (所要時間35分)

1. 牛肉はせん切りにし、塩・コショウしフライパンにサラダ油大さじ2を熱し、にんにくみじん、葱みじん各少々を炒め香りがでたら肉を加え、砂糖大さじ1.5・醤油大さじ2強・酒大さじ1を入れサッとからめる。
2. もやしは芽と根をとり、水からサッと茹で固く絞り水気をきり、ごま油大さじ1・塩・コショウ・コチジャン小さじ1を加えよく混ぜる。塩味を調える。
3. 大根・人参は細かいせん切りにし、別々に塩をふり軽くもみ、きつく絞る。
4. (3)をそれぞれに塩・コショウしごま油大さじ1・コチジャン小さじ1を混ぜる。かならず味をみる。
5. ほうれん草はサッとゆで固く絞り3cmの長さに切り、塩・コショウ・ごま油・コチジャンを加えよく混ぜる。
6. 丼にご飯を盛り上にいろいろよく具を載せ中心に卵黄とコチジャンを落とし、ごまをふる。