

フライパンでビビンバ

■材料（4人分）

ご飯	600g
牛肉	200g
小松菜	200g
ニンジン	小1本
もやし	200g
ごま油	大さじ1
塩	適量
ごま	大さじ2
韓国のり	適量
コチュジャン	適量

《A》

砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1
コチュジャン	小さじ1
ニンニク	少々



■作り方

- ①小松菜は5cmの長さにざく切り、ニンジンは太めの千切りにする。牛肉は1cm幅に切り《A》をもみ込む。
- ②もやしとニンジンはそれぞれゆで、水気を絞る。それぞれをごま油小さじ1、すりごま小さじ1、塩少々であえる。
- ③フライパンを熱し、ごま油小さじ1を入れ、小松菜を強火で炒る。しんなりしたら塩で味を調べ、取り出す。
- ④同じフライパンを洗わずに①の牛肉を強火で炒め、色が変わったら取り出す。
- ⑤ご飯を広げて中火にかけ、少し焼き色がついたら残りのすりごまをご飯全体に振り、②③④と韓国のりを彩りよく盛り付け、お好みでコチュジャンを添える

【エネルギー460kcal、タンパク質16.3g、塩分1.3g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純)