

つくってみませんか？

ごはん焼き肉とナムルをトッピング♪混ぜながら食べよう



< ビビンバ (焼き肉) >

材料(4人分)

豚こま肉	…	280g
酒(肉にかけておく)	…	大さじ1
しょうが(みじん)	…	1/4片(4g)
にんにく(みじん)	…	1片(4g)
たまねぎ(スライス)	…	3/4こ(160g)
ごぼう(ささがき)	…	50g
○しょうゆ	…	大さじ1弱
○テンメンジャン	…	大さじ1/2
○さとう	…	小さじ2
酢	…	小さじ1
ごま油	…	小さじ1
〔片栗粉	…	小さじ1
〔水	…	小さじ2



作り方

- ① ごま油にしょうが、にんにくを入れて熱し、香りがたったら肉を入れて炒める
- ② ごぼう、たまねぎを入れて炒め、火が通ったら○の調味料を入れて味をつける
- ③ 酢を入れ、水でといた片栗粉を入れて具と汁をからめるように炒めて出来上がり♪

