

2025年2月号

【料理名】牛肉の炊きこみビビンバ



【献立】

ズッキーニのジョン
わかめのかき玉スープ

【調理時間】 15分

【カロリー】 392 kcal

【塩分】 1.5g

【主材料】（4人分）

牛肉（切り落とし）……150g
にんじん…… $\frac{1}{2}$ 本
にら…… $\frac{1}{2}$ 束
大豆もやし…… $\frac{1}{2}$ 袋
米……2合
A 焼き肉のタレ……大さじ3
A コチュジャン、酒……各大さじ1

【作り方】

1. 米は洗ってざるに上げる。
2. にんじんは3cm長さのせん切り、にらは3cm長さに切る。もやしは洗ってひげ根を除く。
3. フライパンにごま油小さじ2を熱し、牛肉を中火で1分ほど炒める。色がほぼ変わったら、②を加えてさっと炒める。
4. 炊飯器に①を入れてAを加え、水を2合の目盛りまで加えてさっと混ぜる。③をのせて普通に炊く。炊き上がったらさっくりと混ぜ、塩少々で調味する。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。