

2025年4月号

【料理名】焼き肉ビビンバ



【献立】

ほうれんそうのキムチあえ
大根のスープ

【調理時間】 15分

【カロリー】 666 kcal

【塩分】 3.1g

【主材料】（2人分）

牛肉（焼き肉用）……150g

新玉ねぎ……½個（100g）

塩蔵わかめ……30g

A ごま油……大さじ1

A 塩……ふたつまみ

B 砂糖……大さじ½

B 酒、しょうゆ……各大さじ1

B いらり白ごま……小さじ2

温かいご飯……400g

コチュジャン……適量

【作り方】

1. 玉ねぎは芯を切りとり、縦に薄切りにする。わかめは塩を落として水に2分ほどつけ、水気をきってひと口大に切る。それぞれボウルに入れてAを半量ずつ加えてあえる。
2. 牛肉は細く切り、フライパンに油小さじ1を中火で熱して肉の色が変わるまで2分ほど炒める。Bの砂糖を加えて混ぜ、残りのBをからめる。
3. 器にご飯を盛り、①と②をのせ、②のフライパンに残ったタレを肉にかける。コチュジャンを添え、全体を混ぜていただく。

●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。