

2025 年 9 月号

【料理名】牛肉の炊きこみビビンバ



【主材料】（3～4 人分）

米…… 2 合（300g）

牛肉（こま切れ）……250g

A しょうゆ、酒、砂糖……各大さじ 1

にんじん…… 1 本（150g）

ブロッコリー…… $\frac{1}{2}$ 株（150g）

大豆もやし…… $\frac{1}{2}$ 袋（100g）

B コチュジャン、酒……各大さじ $1\frac{1}{2}$

B しょうゆ……大さじ 1

B 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

B おろしにんにく…… $\frac{1}{2}$ 片分

卵黄…… 2 個分

いり白ごま、コチュジャン……各適量

【作り方】

1. 米は洗って 30 分ほど浸水させ、水気をきる。
2. 牛肉は A をもみこむ。にんじんは 4 cm 長さに細く切る。ブロッコリーは小さめの小房に分け、軸は皮を厚めにむいて 4 cm 長さに細く切る。
3. 直径 24 cm 程度のフライパンに①と B を入れて混ぜ、水 300 ml を加えて混ぜ、ならす。②ともやしを彩りよくのせてふたをし、中火にかける。3～4 分して煮たったら弱火にし、15 分ほど炊く。火を止め、5 分ほど蒸らす。
4. ごま油大さじ 1 を回しかけ、ごまをふって卵黄をのせる。コチュジャンを添え、よく混ぜていただく。

●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＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。