

おいしい☆レシピ

オススメ編

ビビンバ

材料

- ・牛肉……240g
- ・にんじん…… $\frac{2}{3}$ 本
- ・千切菜……1束
- ・もやし…… $\frac{3}{4}$ 袋
- ★酒……大さじ $\frac{1}{2}$
- ★砂糖……大さじ $\frac{2}{3}$
- ★しょうゆ……小さじ1
- ★ごま油……ひと回り程度
- ・生姜……小さじ1
- ・赤味噌……大さじ1
- ・砂糖……大さじ1
- ・しょうゆ……小さじ1と $\frac{1}{2}$
- ・酢……小さじ2弱
- ・おろし……小さじ1と $\frac{1}{2}$
- ・ごま……トッピング用

作り方

- ① 牛肉をフライパンに入れ★の調味料で炒める。
- ② にんじん、もやし、千切菜は茹でて水分をよく切る。(電子レンジでもOK)
- ③ ●の調味料を混ぜ合わせ砂糖が溶けるよう少し加熱させる(電子レンジでもOK)
- ④ ごはんの上に牛肉、野菜を盛りつけその上から●のタレをかけて完成



彩りもよく、野菜もたっぷりで
栄養満点♡ 洗い物も少なくて済む
のでランチや忙しい時にもピッタリ!

2026.8 No.338

あまき子育て支援センター TEL428-7830