

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

安城和牛のビビンバ丼

調理方法

炒め

材料（2人分）

安城和牛（もも肉）	120 g
【調味料④】	
しょうゆ	大さじ1
料理酒	大さじ1/2
コチュジャン	大さじ1/2
砂糖	少々
人参	1/3本
もやし	1袋
ほうれんそう	1束
卵	1個
白菜キムチ	80 g
ごはん	丼2杯分
ごま油	大さじ1
すりごま	少々

作り方

①牛肉を食べやすい大きさに切り、④につけ込む。
②ほうれん草を軽く茹で、水にとって冷まし、水気を絞り3cm長さに切る。
③人参は千切りにしてさっと茹でる。もやしも軽く茹でる。人参ともやしを一緒にして熱いうちに、ごま油大さじ1、すりごまを混ぜ合わせ、ほうれん草を加え混ぜる。
④卵は薄焼きにし、細切りの錦糸卵にする。
⑤①の牛肉を炒める。
⑥丼に温かいごはんを盛って、具を彩りよくのせ出来上がり。

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 748 kcal	脂質： 19.4 g
タンパク質： 28.3 g	食塩： 3.3 g

アドバイス

茹で野菜の水切りはしっかりと！

