

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

調理方法

小松菜のビビンバ丼

炒め・茹で・和え

材料（2人分）

| | |
|---------|--------|
| 牛こま切れ肉 | 120g |
| ごま油 | 小さじ1 |
| （調味料A） | |
| 料理酒 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1/2 |
| おろしにんにく | 小さじ1/4 |
| おろし生姜 | 小さじ1/2 |
| ごはん | 丼2杯分 |
| 白菜キムチ | 80g |
| 温泉卵 | 2個 |
| 糸唐辛子 | 少々 |
| 【ナムル】 | |
| 小松菜 | 2株 |
| もやし | 1/2袋 |
| にんじん | 30g |
| （調味料B） | |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| だし粉 | 少々 |
| ごま油 | 少々 |
| すりごま | 少々 |

作り方

- ①牛こま切れ肉にAで下味をつける。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、①を炒める。
- ③にんじんを干切りにし、もやしと一緒にさっと茹でて、水気を絞り、混ぜ合わせたBに熱いうちに漬け込む。
- ④小松菜を茹でて、水にとって冷まし、水気を絞り、3cmの長さに切る。
- ⑤④を③に漬け込み、全体を混ぜ合わせる。
- ⑥丼に温かいごはんを盛り付けて、②、⑤、白菜キムチを彩りよくのせ、温泉卵と糸唐辛子を添えて完成。

栄養価（1人当たり）

| | |
|----------------|-----------|
| エネルギー：754 kcal | 脂質：22.6 g |
| タンパク質：28.3 g | 食塩：3.8 g |

アドバイス

茹で野菜をしっかり水切りしてください。

