

お家で作ってみませんか♪

豚肉でも人気のメニューです！



主食：ごはん

## 牛肉ビビンバ

ごはんに焼き肉とナムルをのせて混ぜながら食べます。  
温泉卵や錦糸卵をプラスしてもOK！

### 材 料（4人分）

#### <焼き肉>

A	・牛肩肉うす切り	200g
	・ごま油	小さじ1
	・トウバンジャン	小さじ½
	・おろしにんにく	小さじ1
	・おろししょうが	小さじ1
	・しょうゆ	大さじ2
	・さとう	大さじ1
	・酒	小さじ1
	・コチュジャン	小さじ1

#### <ナムル>

B	・ほうれん草（2cmに切る）	100g
	・にんじん（千切り）	30g
	・大根（千切り）	50g
	・大豆もやし	60g
	・おろしにんにく	小さじ1
	・しょうゆ	大さじ1
	・さとう	小さじ1
	・ごま油	小さじ1
	・白いりごま	小さじ1



### 作 り 方

- 焼き肉 ①牛肉にAの調味料を加え、よくもみ込み、フライパンで焼く。
- ナムル ①にんじん、大根、大豆もやし、ほうれん草を茹でたら、水で冷やし水分を切る。
- ②①にBの調味料と白ごまを加え、味を調える。

### 栄養価（1人分）

エネルギー203kcal / たんぱく質12.1g / 脂質14.6g / 塩分1.0g  
（ごはんの栄養価は含んでいません）