

【ピビンバ】

【材料（中学校の分量で4人分）】

〔牛肉〕

| | |
|--------------|--------------|
| 牛肉（もも） | 240g…2cm幅に切る |
| にんじん | 80g…せん切り |
| ねぎ | 16g…小口切り |
| しょうが | 2g…みじん切り |
| にんにく | 1.2g…みじん切り |
| いりごま | 小さじ2 |
| A { こいくちしょうゆ | 小さじ1 + 1/2 |
| 上白糖 | 小さじ2強 |
| チリパウダー | 少々 |
| ごま油 | 小さじ1 |

〔ナムル〕

| | |
|----------|----------------|
| 大豆もやし | 180g…ゆがく |
| ほうれん草 | 80g…2cm幅に切りゆがく |
| こいくちしょうゆ | 大さじ1弱 |
| 上白糖 | 小さじ2 |
| ごま油 | 小さじ1 |

B あわせておく

【作り方】

〔牛肉〕

- (1) ごま油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、牛肉を炒める。（油が多い場合は、余分な分を取り除く）
- (2) 牛肉に火が通ったら、にんじんを加えて炒め、Aで調味する。
- (3) ねぎを加えてさらに炒め、最後にごまを入れる。

〔ナムル〕

- (1) 材料は十分冷まし、水気を切り、Bを加えてあえる。



♡ ここがポイント！

- ・ご飯の上に「牛肉」と「ナムル」をのせ、混ぜ合わせて食べます。
- ・ピビンバは、韓国・朝鮮料理の一つです。韓国語で「ピビム」が混ぜる、「パブ」がご飯を意味しています。
- ・大豆もやしが入らないときは、緑豆もやしでも代用できます。
- ・ほうれん草をゆがくときは、ゆでるお湯に対して0.5%程度の塩を加えると、色鮮やかにゆでることができます。