



## ビビンバ風（大人2人・子ども2人分）

### <材料>

牛肉 110g おろしにんにく 少々 葉ねぎ 1g すりごま 小さじ1  
砂糖 小さじ1 しょうゆ 大さじ2強 ごま油 小さじ1/2  
ほうれん草 100g もやし 70g 人参 25g  
しょうゆ 小さじ1 すりごま 小さじ1/2 ごま油 小さじ1/2  
卵 1個 塩 少々 炒め油 少々

### <作り方>

- ①1cm位の長さに切った牛肉をにんにく、細かく切ったねぎ、砂糖、しょうゆで漬け込み、ごま油で炒める。冷めたらすりごまを混ぜる。
- ②もやしはざっくり、ほうれん草、人参は2cm位の長さに切り、茹でて水気を絞っておく。
- ③しょうゆ、ごま油で②を和える。
- ④錦糸卵を作る。
- ⑤御飯の上に肉、野菜、卵を盛る。