# ビビンバ

牛肉と4種の野菜を合わせる、家庭のレシピ



写真はAI生成の完成イメージです。

| 仕上がり | 準備時間 | 調理時間 |
| --- | --- | --- |
| 2人分 | 約20分 | 約25分（炊飯を除く） |

## 材料 INGREDIENTS

- 温かいご飯 400g
- 牛薄切り肉 150g
- ほうれん草 150g
- 大豆もやし 150g
- にんじん 80g
- 生しいたけ 60g
- 卵 2個
- 植物油 15ml（小さじ3）
- 白いりごま 4g
- A｜しょうゆ（牛肉の下味） 10ml（小さじ2）
- A｜砂糖 3g（小さじ1）
- A｜ごま油 5ml（小さじ1）
- A｜すりおろしにんにく 2g
- B｜ごま油（野菜用） 10ml（小さじ2）
- B｜塩（野菜用） 合計1g
- C｜コチュジャン（たれ） 20g
- C｜水 10ml（小さじ2）
- C｜ごま油 5ml（小さじ1）
- C｜砂糖 3g（小さじ1）

## 道具 EQUIPMENT

鍋、ざる、24〜26cmのフライパン、ボウル、包丁、まな板、計量器具、器2個、食品用温度計。

# 下準備と作り方

具を別々に整え、牛肉と卵は十分に加熱します。

## 01 下準備

にんじんは長さ4cmの細切り、しいたけは石づきを除き薄切り。ほうれん草ともやしを洗う。牛肉は幅1cm・長さ3〜4cmに切り、Aをもみ込んで冷蔵庫に10分。卵は溶き、Cを混ぜる。ご飯も用意する。

## 02 ほうれん草ともやしをゆでる

ほうれん草は沸騰した湯に茎を約20秒、葉を沈めてさらに30〜40秒。冷水に取り、絞って3〜4cmに切り、ごま油5ml・塩0.3gであえる。大豆もやしは新しい湯で再沸騰後3〜5分、豆の硬さと青臭さがなくなるまでゆでる。商品表示を優先し、湯を切ってごま油5ml・塩0.3gであえる。

## 03 にんじんとしいたけを炒める

植物油5mlでにんじんと塩0.2gを中火で2〜3分炒め、取り出す。植物油5mlを足し、しいたけと塩0.2gを2〜3分、しんなりするまで炒めて取り出す。焦げ付きそうなら火を弱める。

## 04 卵を焼き、牛肉を炒める

フライパンをきれいにし、植物油5mlを中弱火で温める。溶き卵を薄く広げ、表面がほぼ固まったら返す。両面を十分に焼き、冷まして細切りにする（2回に分けても可）。同じフライパンで牛肉を下味ごと中火で3〜4分を目安に炒める。油は足さず、中心75℃で1分以上または同等の加熱を確認。余分な汁気は飛ばす。

## 05 盛り付け、混ぜる

器にご飯を200gずつ、具を半量ずつ盛り、ごまを2gずつ振る。Cは別添えにし、少量から加える。底のご飯をすくい上げるように混ぜ、すぐに食べる。

## おいしく仕上げるポイント COOKING NOTES

野菜の水気を十分に切り、たれは少量から加える。生肉に触れた手・包丁・まな板を洗い、加熱後の具に使う道具と使い分ける。

## 保存と代替材料 KEEP & SUBSTITUTE

具は混ぜず清潔な浅い容器に分け、速やかに冷蔵し翌日までに食べ切る。食べる前に十分再加熱。長時間常温に置かない。ご飯は小分けして速やかに冷まし冷凍する。
大豆もやしは緑豆もやし150gに代えられる（沸騰した湯で1〜2分を目安に十分加熱）。しいたけはしめじ60gでも可。石づきを除き、小房に分けて十分に加熱する。

元記事：世界のおいしい物語で「DM0010 ビビンバ」を検索。