

# ビビンバ (4人分)

## 材料

米	200g	ほうれん草	100g
牛肉	100g	人参	20g
にんにく	5g	もやし	80g
ねぎ	5g	さとう	10g
ごま油	少々	しょうゆ	5g
		ごま油	4g
酒	7g	たまご	80g
さとう	4g		
しょうゆ	4g		
みそ	8g		

## 作り方

- 1 米は、ふつうに炊く。
- 2 フライパンにごま油を熱し、にんにく牛肉、ねぎの順に入れて火炒める。  
Aの調味料で味をととのえる。
- 3 ほうれん草、人参、もやしを茹でて冷ししぼる。Bの調味料で和える。
- 4 たまごを金糸たまごに焼く。
- 5 ご飯の上に野菜肉たまごを盛りつける。

みんな大好きです。



A (さとう, しょうゆ, みそ)

B (さとう, しょうゆ, ごま油)

