

フライパンで作る 石焼きビビンバ

◇ 大根と人参のナムル

郡山保健所

材 料	分 量	作り方（4人分）
大根 人参 ・砂糖 ・酢 ・すりごま	150g 20g 大さじ1 大さじ1.5 小さじ1	① 大根と人参は5cm程の長さに千切りする。 ② 大根と人参は別々の容器にいれ塩少々（小さじ半分）をして少しおき、しんなりとして水分が出てきたらよく絞る。 ③ 調味料を混ぜておいたものであえる。

◇ ほうれん草のナムル

材 料	分 量	作り方（4人分）
ほうれん草 ・しょうゆ ・ゴマ油	200g 大さじ1/2 大さじ1/2	① ほうれん草をゆでて水にとって絞り、3～4cm程の長さに切り揃える。 ② 調味料を混ぜておいたものであえる。

◇ もやしのナムル

材 料	分 量	作り方（4人分）
もやし ・塩 ・ゴマ油 ・すりごま	200g 小さじ1/5 大さじ1 大さじ1	① もやしはゆでて、ザルにあげて水気を絞る。 ② 調味料を混ぜておいたものであえる。

◇ ぜんまいのナムル

材 料	分 量	作り方（4人分）
ぜんまい(水煮) ・砂糖 ・しょうゆ ・ゴマ油	200g 小さじ2 大さじ2 小さじ1	① ぜんまいはよく洗ってから、さっとゆでる。 ② 3～4cm程の長さに切り揃える。 ③ 調味料を揉み込んでから、炒める。

◇ 牛肉の炒め物

材 料	分 量	作り方（4人分）
牛肉もも薄切り 油 ・砂糖 ・しょうゆ ・ニンニク ・ゴマ油	200g 小さじ1 大さじ1 大さじ1.5 小さじ1 小さじ1	① ニンニクはみじん切りにする。 ② 調味料をすべてあわせておく。 ③ フライパンに油をしき、牛肉を炒める。 ④ 肉に火が通れば、調味料をからめて火を止める。



◇ 作り方

材 料	分 量	作り方（4人分）
ごはん ナムル各種 牛肉の炒めもの 白菜キムチ 玉子 刻みのり コチジャン ゴマ油	4杯 50g 2個 適量 大さじ2 大さじ1	① フライパンを熱し、ごま油をしく。 ② 次に、ごはんを平にしいて、少し焦がす。 ③ ごはんの上に、ナムル、牛肉の炒めもの、キムチを順に並べる。 ④ コチジャンを加える。 ⑤ 最後に、玉子を割り入れ、のりを散らす。 ⑥ 食べる直前に混ぜる。

つくりかた

1, まず、野菜のナムル（3種類）からスタート！

- 大根と人参のナムル
- ほうれん草のナムル
- もやしのナムル



レシピを参考に3種類作ります。調味料がそれぞれ違うので間違えないようにしてください。

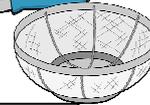
続いて、ぜんまいのナムルの準備をします。



調味料をあわせておきます。



ぜんまいを切り、さっとゆでて、ざるにとって水気を切る。



温かいうちに調味料の中に入れて揉み込みます。

2, 牛肉の調味料をつくります。

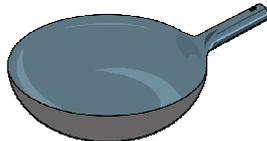


にんにくはみじん切り

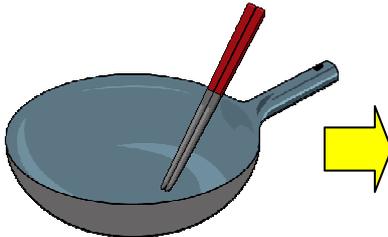


さとう・しょうゆ・ごま油

3, 少し大きめの中華鍋を用意します。

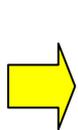


4, 最初に、ぜんまいを炒めます。次に牛肉を炒めます。



肉に火が通れば調味料をからめて、取り出します。

5, そのままの鍋で、最後にごはんを焼きます。



ごはんが焦げてくれば、彩りよくナムルをのせていきます。

6, 今回は（混ぜ込まないで）そのままお皿に盛り分けて、目玉焼きをのせます。自分のお皿でそれぞれ混ぜてください。

