

ビビンバ



作り方

- ①—あらかじめ卵を常温に戻しておきます。卵が浸かるくらいの蓋付きの小鍋に湯を沸かし、沸騰したら火を止め、少量の水を加えます。卵を入れ蓋をし、約15分程度おきます。その後、湯を捨て水の中に浸けておきます。
- ②—鍋に湯を沸かし、もやし、人参、チンゲンサイを茹で、よく水気を絞り（15～19）の合わせ調味料をかけ、よく混ぜ合わせる。
- ③—熱したフライパンにゴマ油を入れ、みじん切りにしたショウガ、ニンニク、豆板醤を入れよく炒め、香りが出てきたら牛挽肉を入れ炒めます（7～11）の合わせ調味料を入れ、ほどよく水分が無くなるまで炒め、ボールなどに移しておきます。
- ④—炊き上がったご飯を先ほどの予熱のあるフライパンに平らに入れ、その上に②の野菜③の牛挽肉をのせ、①で作っておいた温泉卵を割り落とす。
- ⑤—予熱でご飯にお焦げが出来るので、食べる前によく混ぜ合わせる。

ポイント

①—温泉卵のポイントは、卵を常温に戻しておくことです。卵は凝固温度は白身が約80℃、黄身が約70℃です。温度的に65℃で約15分～25分程度が目安になります。

②—調理ポイントはショウガ、ニンニク、豆板醤を香りが出るまで炒める事、こうする事により牛肉の臭みを消し豆板醤の辛さがよりいっそう深まります。調理手順も先に温泉卵を準備している間に手早く準備しましょう。

③—お店などで出てくる石焼き鍋などは、家庭にはなかなか無いのでフライパンを利用しています。ほどよいお焦げが食欲をそそりますよ。

材料（1人分）

1. ご飯-----180g
2. ゴマ油-----1g
3. 牛挽肉-----50g
4. ショウガ--- 0.5g
5. ニンニク---0.5g
6. 豆板醤-----0.5g
7. 砂糖-----2g
8. 本みりん-----1g
9. 酒-----1g
10. 濃口醤油-----3g
11. 赤味噌-----1g
12. もやし-----40g
13. 人参-----10g
14. チンゲンサイ---40g
15. 濃口醤油-----6g
16. 本みりん-----5g
17. いりごま---0.5g
18. ラー油---0.01g
19. ゴマ油---0.5g
20. 卵-----1ヶ

栄養素

エネルギー・・・613kcal
水分・・・380ml
たんぱく質・・・23.4g
カリウム・・・656mg
リン・・・297mg
塩分・・・1.9g