

ビビンバ丼 & 中華わかめスープ

材料

◆ビビンバ丼

材料	6~7人前	8~9人分
卵(常温)	人数分	人数分
牛切り落とし肉	550g	680g
大豆もやし	約 250g	約300g
にんじん	1本	1+1/3本
ほうれん草	2わ	3わ
白菜キムチ	約 200g	約 250g
★ねぎのみじん切り	1本分	1.5本分
★チューブにんにく	大さじ1	大さじ 1.5
★はちみつ	大さじ 3	大さじ 4
★しょうゆ	160ml	200ml
★ごま油	大さじ 2	大さじ3
◎チューブにんにく	大さじ1	大さじ 1.5
◎白すりごま	大さじ3	大さじ 4
◎ごま油	大さじ3	大さじ4
◎塩	小さじ1	小さじ 1.5
コチュジャン(お好み)	適量	適量
サラダ油	適量	適宜

◆中華わかめスープ

材料	2人分	15人分
お湯	400ml	3000ml
カットねぎ	適量	適量
乾燥わかめ	2g	15g
◆鶏がらスープの素	小さじ 1.5	大さじ4
◆塩	2つまみ	大さじ1
◆ごま油	小さじ2	大さじ5
白いりごま	小さじ1	大さじ 2.5

作り方

【準備】

- ・お米をといで炊飯しておく(1人あたり0.7合分)
- ・スープ用のお湯を鍋に沸かしておく
- ・乾燥わかめを水でもどしておく
- ・温泉卵用のお湯を鍋に沸かす
- ・温泉卵を作る

お湯が沸騰したら火を止める。
お玉を使い慎重に卵を入れる。
13分経ったら、すぐにお湯から出し、ボールに張った水に入れる。2回くらい水を替えて冷やす。

1. 野菜をゆでる用のお湯をフライパンで沸かす
2. 材料を下ごしらえする
 - ・人参… 皮をむき、千切りにする
 - ・ねぎ… みじん切りにする
 - ・ほうれん草… 水でよく洗う(特に根元)
 - ・大豆もやし… 水で洗いひげ根を取る
 - ・牛肉… 食べやすい大きさに切る
3. 牛肉に味付けをする
★印の材料を入れ、手袋をした手でしっかりとたれをもみ込み、10分ほどおく。
4. 野菜をゆでる(同じお湯で順にゆでる)
 - ①にんじんをさっとゆで、水気を切りバットに入れる。
 - ②もやしをさっとゆで、水気を切りバットに入れる。
 - ③ほうれん草を色鮮やかになるまでゆでて水にとり、水気を絞って約5cmの長さに切る。
5. 野菜にたれを和えてナムルを作る
◎印の材料を混ぜる。
その後…
 - ①もやしをボウルに入れ、全体の1/3の量のたれを入れて和える。その後バットに戻す。
 - ②1と同じボウルに人参を入れ、全体の1/3の量のたれを入れて和える。その後バットに戻す。
 - ③2と同じボウルにほうれん草を入れて、残りのたれを入れて和える。
6. 牛肉を炒める
フライパンにサラダ油をしき、3で味付けをした牛肉を入れ、色が変わるまで炒める。
7. 盛り付ける
器にご飯を盛り、ナムル、牛肉、キムチを並べる。
温泉卵を真ん中に割り入れ、好みにコチュジャンを添えて完成!
8. スープを作る
沸かしておいたお湯に、わかめ、ねぎ、◆の調味料を入れて煮立たせる。最後に白いりごまを入れ完成!

