

疲れていてもこれならできる!
簡単&栄養満点レシピ



NECKENPO EMPOWER CLINIC 8月公開

藤井恵先生の神レシピ【フライパンだけでできる！キムチビビンバ】

※材料 (2人分)

牛切り落とし肉 200g

●しょうゆ	大さじ1
●みりん	大さじ1
●おろしにんにく	小さじ1
●ごま油	大さじ1/2
●すり白ごま	大さじ1
舞茸	1パック (小房に分ける)
子大豆もやし(豆もやし)	1袋
万能ねぎ	5本(4cmの長さに切る)
卵	2個
ご飯	300g
白菜キムチ(刻んだもの)	100g
韓国のり	7g (8枚入り×2袋)
サンチュ	10枚

※手順

1. フライパンに●の調味料を入れ、まぜあわせる。
牛肉を加えて、調味料とまんべんなくまぜあわせる。
舞茸を手で細かくさきながら加えて、まぜる
さらに子大豆もやしを上ひろげてのせ、フライパンのふたをし、中火にかける。
2. フライパンのふたに蒸気がついてきたら、弱火にして 2～3 分加熱する。
ふたをとり、子大豆もやしの豆に火が通っているか確認する。
火が通っていればふたをとり、中火にして混ぜながら、水分がなくなるくらいまで炒りつける。
(豆がまだ固い場合は、再度ふたをしてしばらく加熱する。)
ご飯を入れ、全体に味がなじむようまぜ、平に広げる。
3. キムチをのせる。(辛いものが苦手な場合は、キムチの代わりに納豆でもよい)
韓国のりをちぎりながらちらし、万能ねぎはハサミで 4cm程度の長さに切りながら全体にちらす。卵 2 個をわり入れ、鍋底(フライパンにあたっている部分)がうっすら焼き色がつくくらい香ばしく焼けたら、混ぜ合わせて、出来上がり。
4. サンチュで包んで、いただく。

以上