



## 鉄板焼きビビンバ

調理時間20分

### [材料 2人分]

牛肉（網焼き用）	100g
チシャ	2枚
ほうれん草	2株
もやし	1/4袋
にんじん	1/4本
卵黄	2個
韓国風味岩のり	適量
ご飯	2カップ
塩・こしょう	適量
ごま油	適量
韓国香味だれ	大さじ5
チシャみそ	少々

### [作り方]

1. ほうれん草を塩ゆでにし、水気を切ってザク切りにする。
2. にんじんはせん切りにし、耐熱性の器に入れる。
3. もやしを洗って2のにんじんのうえにかぶせ、ラップをして電子レンジで2分加熱する。
4. 1、2、3の野菜をそれぞれ、韓国香味だれ各大さじ1で味付けする。
5. ご飯に韓国香味だれ大さじ2を混ぜ合わせ、フライパンにごま油を熱して焼き、器に盛る。
6. 牛肉に塩・こしょうをしフライパンにごま油を熱して両面を焼いてから、チシャ味噌をぬる。
7. チシャを手でちぎって5のご飯の上に敷き、4と6と岩のり、卵黄を盛り付ける。