## ビビンバ丼

＜材料・２人分＞

ご飯
もやし……1/2束
ほうれん草…1/3束
ダイコン……75ｇ
ニンジン……25ｇ
牛肉（薄切り）…100ｇ
塩……少々
ゴマ油……適量

≪Ａ≫
すりゴマ……大さじ2
ゴマ油……大さじ2
塩……小さじ2/3弱

≪Ｂ≫
酢……大さじ1
砂糖……大さじ1/2

≪Ｃ≫
コチュジャン……13～15g
醤油……大さじ1/2
砂糖……大さじ1/2
ニンニク……1/3片

1 もやしは塩を入れた熱湯で茹で、ザルにあけて水気をきり、≪Ａ≫の半量で和える。
2 ホウレン草は塩茹でし、水にとる。水気を絞って5cm長さに切り、残りの≪Ａ≫で和える。
3 ダイコン、ニンジンは5cm長さの千切りにし、塩少々をしてしんなりとしたら水気を絞り、≪Ｂ≫で和える。
4 牛肉は細切りにし、≪Ｃ≫をもみ込み、ゴマ油で炒める。
5 ご飯を入れた器に彩りよく盛り付ける。

## ニラ玉スープ

＜材料・2人分＞

卵……1/2個
にら……1/4束
ごま油……適量
白ごま……適量
≪Ａ≫
水……300cc
鶏ガラスープ……大1/2
塩、こしょう……適量

1 ねぎは3cmの長さに切る。
2 ≪Ａ≫を煮立て、塩、こしょうで味を調える。溶き卵を入れ、にらを加える。
3 仕上げにごま油、白ごまを加える。